

# ***INTEGRITY SERIES TREADMILL (97TI) (CAMINADORA DE LA SERIE INTEGRITY)***

**MANUAL DE FUNCIONAMIENTO**

07/01/10 M051-00K58-A394



***LifeFitness***  
WHAT WE LIVE FOR

## OFICINA CENTRAL

5100 River Road  
Schiller Park, Illinois 60176 • EE. UU.  
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703  
800.735.3867 (número de teléfono gratuito dentro de EE.UU. y Canadá)  
Sitio web internacional: [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

## OFICINAS INTERNACIONALES

### AMÉRICA

#### América del Norte Life Fitness Inc.

5100 N River Road  
Schiller Park, IL 60176 EE. UU.  
Teléfono: (847) 288 3300  
Fax: (847) 288 3703  
Correo electrónico del área de servicio:  
[commercialsservice@lifefitness.com](mailto:commercialsservice@lifefitness.com)  
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:  
[commercialssales@lifefitness.com](mailto:commercialssales@lifefitness.com)  
Horario de funcionamiento: 7:00 a. m. - 6:00 p. m.  
(Hora central estándar, CST)

#### Brasil Life Fitness Brasil

Av. Cidade Jardim, 900  
Jd. Paulistano  
São Paulo, SP 01454-000  
BRASIL  
Servicio de atención al cliente: 0800 773 8282  
Teléfono: +55 (11) 3095 5200  
Fax: +55 (11) 3095 5201  
Correo electrónico del área de servicio: [suporte@lifefitness.com.br](mailto:suporte@lifefitness.com.br)  
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:  
[lifefitness@lifefitness.com.br](mailto:lifefitness@lifefitness.com.br)  
Horario de funcionamiento del área de servicio:  
de 9:00 a 17:00 (hora local, BRT) (de lunes a viernes)  
Horario de funcionamiento de la tienda:  
de 9:00 a 20:00 (hora local, BRT) (de lunes a viernes)  
de 10:00 a 16:00 (hora local, BRT) (sábado)

#### Latinoamérica y el Caribe\* Life Fitness Inc.

5100 N River Road  
Schiller Park, IL 60176 EE. UU.  
Teléfono: (847) 288 3300  
Fax: (847) 288 3703  
Correo electrónico del área de servicio:  
[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:  
[commercialssales@lifefitness.com](mailto:commercialssales@lifefitness.com)  
Horario de funcionamiento: de 7:00 a. m. a 6:00 p. m.  
(Hora central estándar, CST)

### EUROPA, MEDIO ORIENTE Y ÁFRICA (EMEA)

#### Países Bajos y Luxemburgo Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
PAÍSES BAJOS  
Teléfono: (+31) 180 646 666  
Fax: (+31) 180 646 699  
Correo electrónico del área de servicio:  
[service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)  
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:  
[marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)  
Horario de funcionamiento: de 9.00 a 17.00  
(Hora de Europa Central, CET)

#### Reino Unido e Irlanda Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide  
Ely, Cambs, CB7 4UB  
Teléfono: Oficina central (+44) 1353.666017  
Asistencia al cliente (+44) 1353.665507  
Fax: (+44) 1353.666018  
Correo electrónico del área de servicio: [uk.support@lifefitness.com](mailto:uk.support@lifefitness.com)  
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:  
[life@lifefitness.com](mailto:life@lifefitness.com)

Horario de funcionamiento:  
Oficina central: de 9.00 a. m. a 5.00 p. m. (GMT)  
Asistencia al cliente: de 8.30 a. m. a 5.00 p. m. (GMT)

#### Alemania y Suiza Life Fitness Europe GMBH

Siemensstraße 3  
85716 Unterschleißheim  
ALEMANIA  
Teléfono: (+49) 89.31 77 51.0 (Alemania)  
(+41) 0848 000 901 (Suiza)  
Fax: (+49) 89.31 77 51.99 (Alemania)  
(+41) 043 818 07 20 (Suiza)  
Correo electrónico del área de servicio:  
[kundendienst@lifefitness.com](mailto:kundendienst@lifefitness.com)  
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:  
[kundenberatung@lifefitness.com](mailto:kundenberatung@lifefitness.com)  
Horario de funcionamiento: de 08.30 a 16.30  
(Hora de Europa Central, CET)

#### Austria Life Fitness Austria

Vertriebs G.m.b.H.  
Dückerstraße 7-9/3/36  
1220 Viena  
AUSTRIA  
Teléfono: (+43) 1.61.57.198  
Fax: (+43) 1.61.57.198.20  
Correo electrónico del área de servicio:  
[kundendienst@lifefitness.com](mailto:kundendienst@lifefitness.com)  
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:  
[kundenberatung@lifefitness.com](mailto:kundenberatung@lifefitness.com)  
Horario de funcionamiento: de 9.00 a 17.00  
(Hora de Europa Central)

#### España Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5, 1ª<sup>a</sup>  
08960 Sant Just Desvern Barcelona  
ESPAÑA  
Teléfono: (+34) 93.672.4660  
Fax: (+34) 93.672.4670  
Correo electrónico del área de servicio:  
[info.iberia@lifefitness.com](mailto:info.iberia@lifefitness.com)  
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:  
[info.iberia@lifefitness.com](mailto:info.iberia@lifefitness.com)  
Horario de funcionamiento:  
de 9.00 a 18.00 (de lunes a jueves)  
de 8:30 a 15.00 (viernes)

#### Bélgica Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain  
4800 Verviers  
BÉLGICA  
Teléfono: (+32) 87 300 942  
Fax: (+32) 87 300 943  
Correo electrónico del área de servicio:  
[internationalsservicesupport@lifefitness.com](mailto:internationalsservicesupport@lifefitness.com)  
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:  
[marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)  
Horario de funcionamiento: de 9.00 a 17.00  
(Hora de Europa Central, CET)

#### Italia Life Fitness Europe GmbH

Siemensstraße 3  
85716 Unterschleißheim  
ALEMANIA  
Teléfono: (+39) 02-55378611  
Servicio: 800438836 (en Italia)

Fax: (+39) 02-55378699  
Correo electrónico del área de servicio:  
[assistentatecnica@lifefitness.com](mailto:assistentatecnica@lifefitness.com)  
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:  
[info@lifefitnessitalia.com](mailto:info@lifefitnessitalia.com)  
Horario de funcionamiento: 08:30 a 16:30  
(Hora de Europa central, CET)

#### Países restantes de EMEA y distribuidor comercial C-EMEA\*

Bijdorplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
PAÍSES BAJOS  
Teléfono: (+31) 180 646 644  
Fax: (+31) 180 646 699  
Correo electrónico del área de servicio:  
[service.db.cemea@lifefitness.com](mailto:service.db.cemea@lifefitness.com)  
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:  
[marketing.db.cemea@lifefitness.com](mailto:marketing.db.cemea@lifefitness.com)  
Horario de funcionamiento: de 9.00 a 17.00  
(Hora de Europa central, CET)

### ASIA PACÍFICO (AP)

#### Japón Life Fitness Japan

Nippon Brunswick Bldg., #8F  
5-27-7 Sendagaya  
Shibuya-Ku, Tokyo  
Japón 151-0051  
Teléfono: (+81) 3.3359.4309  
Fax: (+81) 3.3359.4307  
Correo electrónico del área de servicio:  
[service@lifefitnessjapan.com](mailto:service@lifefitnessjapan.com)  
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:  
[sales@lifefitnessjapan.com](mailto:sales@lifefitnessjapan.com)  
Horario de funcionamiento: de 9.00 a 17.00  
(hora local de Japón)

#### China y Hong Kong Life Fitness Asia Pacific LTD

Room 2610, Miramar Tower  
132 Nathan Road  
Tsimshatsui, Kowloon  
HONG KONG  
Teléfono: (+852) 2891.6677  
Fax: (+852) 2575.6001  
Correo electrónico del área de servicio:  
[HongKongEnquiry@lifefitness.com](mailto:HongKongEnquiry@lifefitness.com)  
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:  
[ChinaEnquiry@lifefitness.com](mailto:ChinaEnquiry@lifefitness.com)  
Horario de funcionamiento: de 9.00 a 18.00

#### Restantes países de Asia-Pacífico y comercio distribuidor Asia-Pacífico\*

Room 2610, Miramar Tower  
132 Nathan Road  
Tsimshatsui, Kowloon  
HONG KONG  
Teléfono: (+852) 2891.6677  
Fax: (+852) 2575.6001  
Correo electrónico del área de servicio:  
[HongKongEnquiry@lifefitness.com](mailto:HongKongEnquiry@lifefitness.com)  
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:  
[ChinaEnquiry@lifefitness.com](mailto:ChinaEnquiry@lifefitness.com)  
Horario de funcionamiento: de 9.00 a 18.00

\* Consulte además el sitio [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com) para comunicarse con un representante, distribuidor o vendedor local.

# CONTENIDO

Sección	Descripción	
1.	Puesta en marcha	5
1.1	Instrucciones de seguridad importantes	5
1.2	Configuración	7
2.	Cubierta de la consola y zona de actividad	11
2.1	Descripción general de la cubierta de la consola y la zona de actividad	11
2.2	Descripción de la cubierta de la consola	12
2.3	Zona de actividad	14
2.4	Repisa de lectura y bandejas adicionales	14
3.	Heart Rate Zone Training®	15
3.1	Por qué entrenar con Heart Rate Zone Training®	15
3.2	Control de la frecuencia cardíaca	16
4.	Rutinas	17
4.1	Descripciones generales de las rutinas	17
4.2	Cómo usar las rutinas	18
4.3	Descripciones de las rutinas	19
4.4	Cómo optimizar las rutinas en una caminadora Life Fitness	28
4.5	Cómo iniciar sesión en el sistema de redes	29
5.	Menú de servicio	30
5.1	Cómo ingresar al menú de servicio y usarlo	30
5.2	Configuraciones del administrador (valores opcionales)	31
6.	Información técnica y de servicio	35
6.1	Consejos de mantenimiento preventivo	35
6.2	Cronograma de mantenimiento preventivo	36
6.3	Solución de problemas de la caminadora	37
6.4	Solución de problemas de la banda pectoral de control de frecuencia cardíaca con telemetría Polar®	40
6.5	Solución de problemas del iPod®	42
6.6	Cómo ajustar y tensar la banda para caminar	44
6.7	Notificación preventiva de desgaste de la banda	45
6.8	Cómo obtener servicio de mantenimiento - Ubicación del número de serie	45
7.	Especificaciones	46
7.1	Especificaciones de la caminadora Life Fitness 97Ti	46
7.2	Información sobre garantía	47

Antes de usar este producto, es imprescindible leer el manual de funcionamiento COMPLETO y TODAS las instrucciones de ensamblaje.

En el manual se describe la configuración del equipo y se explica a los miembros cómo usarlo correctamente y de forma segura.

Advertencia de la Comisión Federal de Comunicaciones de los Estados Unidos (FCC): posible interferencia de radio o televisión

**Nota:** se ha evaluado este equipo y se ha determinado que cumple con los límites de un dispositivo digital Clase A, en conformidad con el artículo 15 de las reglas establecidas por la FCC. Estos límites están pensados para proporcionar una protección razonable contra interferencias perjudiciales cuando el equipo se opera en un ambiente comercial. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se lo instala y se lo usa conforme al manual de instrucciones, puede causar una interferencia perjudicial en las comunicaciones de radio. Es probable que el funcionamiento de este equipo en un área residencial cause una interferencia perjudicial, en cuyo caso se solicitará al usuario que corrija la interferencia a su propio cargo.

Clase SB (Estudio): uso profesional o comercial.



**PRECAUCIÓN:** cualquier cambio o modificación en este equipo puede invalidar la garantía del producto.

Todo servicio que no sea de limpieza o de mantenimiento por parte del usuario debe ser realizado por un representante de servicio autorizado. No contiene piezas que el usuario pueda reparar.

Este Manual de funcionamiento describe las funciones del siguiente producto:

**Caminadora de la serie Integrity (97Ti)**

Consulte la sección Especificaciones de este manual para conocer las características específicas del producto.

**Declaración de propósito:** la caminadora es una máquina de ejercicio que permite a los usuarios caminar o correr sobre una superficie en movimiento sin desplazarse.

Life Fitness recomienda ENCARECIDAMENTE visitar a un médico para someterse a un examen médico exhaustivo antes de empezar un programa de ejercicios, especialmente si el usuario tiene antecedentes familiares de hipertensión o enfermedades coronarias, si tiene más de 45 años, si es fumador, tiene colesterol alto, es obeso o no ha realizado ejercicio con regularidad durante el último año.

Si, en cualquier momento durante el ejercicio, el usuario experimenta debilidad, mareos, dolor o falta de aire, debe detenerse inmediatamente.

# 1 PUESTA EN MARCHA

## 1.1 INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Lea todas las instrucciones antes de usar la caminadora.

- **PELIGRO:** para reducir el riesgo de descargas eléctricas, siempre desenchufe este producto Life Fitness antes de limpiarlo o realizar cualquier actividad de mantenimiento.
- **ADVERTENCIA:** para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descarga eléctrica o lesiones, es imprescindible conectar cada producto a un tomacorriente que cuente con la conexión a tierra adecuada.
- **ADVERTENCIA:** mantenga un área de 6,5 pies (2 metros) por 3 pies (1 metro) detrás de la caminadora libre de obstrucciones, lo que incluye paredes, muebles u otros equipos.
- **ADVERTENCIA:** asegúrese de que el cordón de parada de emergencia esté abrochado al usuario y en la posición correcta en la caminadora antes de comenzar alguna rutina de ejercicios.
- Para desconectar, coloque el interruptor ENCENDIDO/APAGADO en APAGADO y luego quite el enchufe del tomacorriente.
- Nunca use un producto Life Fitness si presenta daños en un cable de alimentación o en un enchufe, si se ha caído, estropeado o incluso si ha sido parcialmente sumergido en agua. Comuníquese con el Servicio de atención al cliente de Life Fitness.
- Coloque este producto de manera que el usuario tenga acceso al enchufe del cable de alimentación.
- Mantenga el cable de alimentación alejado de superficies calientes. No arrastre el equipo tirando del cable de alimentación ni utilice el cable para sujetarse. No haga correr el cable de alimentación por el suelo, por debajo o por un costado de la caminadora. Consulte la Sección 1.2 para ver cuál es la disposición adecuada del cable de alimentación.
- Si el cable de alimentación está dañado debe ser reemplazado por el fabricante, un agente de servicio autorizado o una persona calificada de forma similar para evitar cualquier peligro.
- No use este producto en áreas donde se utilicen aerosoles o donde se administrará oxígeno. Dichas sustancias pueden provocar combustiones y explosiones.
- Siga siempre las instrucciones de la consola para operar correctamente el producto.
- Es necesaria una rigurosa supervisión cuando el equipo se use cerca de niños o personas inválidas o discapacitadas.
- No utilice este producto al aire libre, cerca de piscinas o en áreas de gran humedad.
- Nunca ponga en marcha un producto Life Fitness con las aberturas de aire bloqueadas. Mantenga las aberturas de aire libres de pelusas, cabellos o cualquier otro material que pueda provocar una obstrucción.
- Nunca introduzca objetos en ninguna de las aberturas de este producto. Si accidentalmente se cae un objeto en el interior, apague el aparato, desenchufe el cable de alimentación del tomacorriente y extraiga el objeto con cuidado. Si no puede alcanzarlo, comuníquese con el servicio de atención al cliente de Life Fitness.
- Nunca coloque líquidos de ningún tipo directamente sobre la unidad, excepto en un soporte de botellas o una bandeja adicional. Se recomienda el uso de contenedores con tapa.
- No utilice este producto si está descalzo. Siempre utilice calzado. Lleve calzado con suela de goma o de alta tracción. No use calzado con tacones, suelas de cuero, tacos o clavos. Compruebe que las suelas no tengan piedras incrustadas.
- Mantenga todas las prendas anchas, los cordones y las toallas lejos de las piezas móviles.
- No ponga las manos dentro o debajo de la unidad ni incline el equipo hacia un lado durante el uso.
- Puede aferrarse a los pasamanos para mejorar la estabilidad, pero no son para uso continuo.
- Nunca monte o desmonte la caminadora mientras la cinta está en movimiento. Use los pasamanos cuando necesite estabilidad adicional. En caso de emergencia, como un tropiezo, aférrase a los pasamanos y coloque sus pies en las plataformas laterales.
- Nunca camine o corra hacia atrás en la caminadora.

- Cuando sea necesario inmovilizar la caminadora, configure la pantalla de modo que se muestre SELECCIONAR RUTINA (presione dos veces la tecla PARAR en caso de que no aparezca todavía). Luego mantenga apretada la tecla DESACELERAR y presione la tecla PAUSA. En la pantalla de la caminadora se leerá "INMOVILIZADA". En este estado, la cinta de correr no puede usarse. La cinta y los motores de inclinación quedan inactivos. La caminadora permanecerá en este estado cuando se configure nuevamente, entre ciclos de potencia, etc. Para reestablecer el funcionamiento normal, presione las teclas en la misma secuencia: mantenga presionada la tecla DESACELERAR y presione la tecla PAUSA. En la pantalla de la caminadora se leerá nuevamente "SELECCIONAR RUTINA".
- Utilice este producto solo con el fin para el que fue diseñado, como se describe en este manual. No utilice accesorios que no haya recomendado el fabricante.

## **GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA FUTURAS CONSULTAS.**

## 1.2 CONFIGURACIÓN

Lea el Manual de funcionamiento antes de configurar la caminadora Life Fitness. Coloque la cinta de correr/caminadora donde será usada antes de comenzar el procedimiento de configuración.

### REQUISITOS DE SUMINISTRO ELÉCTRICO

La caminadora Life Fitness requiere una línea dedicada\* con neutro aislado, conforme a los tipos de alimentación eléctrica que figuran en el siguiente cuadro:

Voltaje de suministro (VCA)	Frecuencia (Hz)	Corriente nominal (Amperios)
100	50 / 60	18
120	50 / 60	18
200	50 / 60	9
220	50 / 60	9
230	50 / 60	9
240+	50 / 60	9

\* Un circuito ramal individual para cada caminadora, por artículo del Código Eléctrico Nacional (NEC) 210-21 (b) (1) y 210-23 (u otro adecuado, según las pautas de conformidad específicas del país). Los cables activos y neutros deben disponerse de forma independiente (no enredados ni enlazados con otros circuitos).

**Nota:** no modifique el enchufe que trae este producto. Si el enchufe no encaja en el tomacorriente disponible, solicite a un electricista calificado que instale el tomacorriente adecuado.

### INSTRUCCIONES PARA LA PUESTA A TIERRA

Este producto Life Fitness debe estar correctamente conectado a tierra. Si la unidad no funciona bien o se estropea, la conexión a tierra adecuada proporciona la ruta de menor resistencia para la corriente eléctrica, lo que reduce el riesgo de descargas eléctricas si alguien toca o utiliza el aparato. Cada unidad está equipada con un cable eléctrico, que incluye un conductor y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe insertarse en tomacorriente que se ha instalado y conectado a tierra correctamente, de conformidad con todas las normas locales.

**NO SE DEBE UTILIZAR un adaptador temporal para conectar este enchufe a un receptáculo de dos polos en América del Norte. Si no tiene un tomacorriente con una conexión a tierra adecuada de 20 amperios, un electricista calificado debe instalar uno. Deben instalarse modelos que consuman 16 amperios o más en una línea dedicada.**

**PELIGRO:** una conexión incorrecta del equipo al conductor de conexión a tierra puede ocasionar riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista calificado si tiene dudas acerca de la técnica adecuada de conexión a tierra. No modifique el enchufe que trae este producto. Si no encaja en un tomacorriente, solicite a un electricista calificado que instale el tomacorriente adecuado. Toda modificación que se realice al enchufe invalidará la garantía.



## CÓMO UBICAR Y ESTABILIZAR LA CAMINADORA LIFE FITNESS

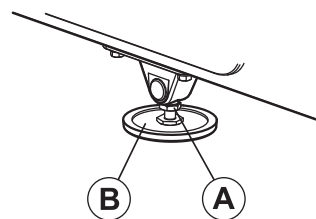
Siga todas las instrucciones de seguridad de la Sección 1.1 y coloque la caminadora en el lugar donde se la utilizará. Consulte la sección 7 para conocer las dimensiones de la superficie que ocupa el producto (dimensiones del equipo montado).

### ESPACIOS LIBRES DE SEGURIDAD

La siguiente información se suministra como datos de referencia regional en relación a los espacios libres de seguridad que deben dejarse alrededor de la caminadora.

- **Unión Europea:** la Norma Europea de Seguridad EN957 exige un mínimo de 6,5 pies (2 metros) desde la parte trasera de la caminadora hasta cualquier objeto o superficie.
- **EE. UU. y otras regiones:** la norma internacional F2115 - 05 de la ASTM (ASTM ) recomienda dejar las siguientes dimensiones mínimas: 1,64 pies (0,5 metros) a cada lado de la caminadora y 3 pies (1 metro) detrás de la parte posterior de la superficie móvil de uso, o 6,5 pies (2 metros) detrás de la obstrucción posterior más lejana a la salida de emergencia desde la caminadora.

Después de colocar la unidad en el lugar donde se va a utilizar, compruebe su estabilidad. Si se detecta el más mínimo movimiento de balanceo o la unidad no está estable, determine qué barra estabilizadora no está bien apoyada en el suelo. Para ajustarla, afloje la TUERCA DE INMOVILIZACIÓN (A) y gire la BARRA ESTABILIZADORA (B) hasta que cese el balanceo y ambas barras queden firmemente apoyadas en el suelo. Ajuste nuevamente la TUERCA DE INMOVILIZACIÓN.



**Nota:** es muy importante que la barra estabilizadora esté bien ajustada para lograr el funcionamiento adecuado. Una unidad desequilibrada puede causar la pérdida de alineación de la banda para caminar. Se recomienda utilizar un nivel de burbuja para asegurar la correcta alineación.

### INTERRUPTOR DE ENCENDIDO

El interruptor de ENCENDIDO/APAGADO, ubicado sobre la parte frontal de la base de la caminadora, tiene dos posiciones. "1" (uno) para ENCENDIDO y "0" (cero) para APAGADO.

### CÓMO CENTRAR LA CINTA

Después de instalar y nivelar la caminadora, controle la cinta para comprobar que sigue la trayectoria correcta. Primero, enchufe el cable de alimentación a un tomacorriente adecuado. Consulte los *Requisitos de suministro eléctrico* que se encuentran al comienzo de esta sección para ver los detalles. A continuación, coloque el interruptor en ENCENDIDO.

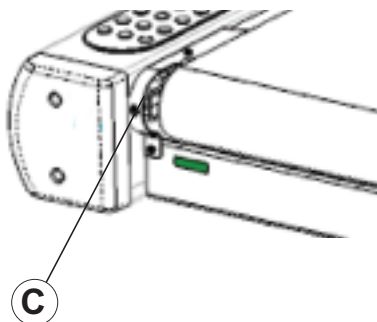
Haga que una persona se ponga de pie sobre las plataformas sobre cada lado del cuadro de la caminadora. No se ponga de pie sobre la cinta en este momento. Presione la tecla INICIO RÁPIDO y aumente la velocidad hasta 4,0 millas por hora (mph), o bien 6,4 kilómetros por hora (kph), mediante la flecha ACELERAR.

Si la banda para caminar se mueve hacia la derecha mientras está en movimiento, solicite a otra persona que gire el tornillo tensor derecho un cuarto de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y después gire el tornillo tensor izquierdo (C) un cuarto de vuelta en el sentido contrario a las agujas del reloj. Consulte la siguiente ilustración. Esto fija la trayectoria de la banda para caminar en el centro del rodillo.

Si la banda para caminar se desplaza hacia la izquierda, gire el tornillo tensor izquierdo un cuarto de vuelta en el sentido de las agujas del reloj y después gire el tornillo tensor derecho un cuarto de vuelta en el sentido contrario a las agujas del reloj para volver a situar la trayectoria de la banda en el centro del rodillo.

Repita los ajustes hasta que la banda para caminar parezca centrada. Deje que la banda siga corriendo durante varios minutos para cerciorarse de que se ha estabilizado la trayectoria.

**Nota:** no gire los tornillos de ajuste más de una vuelta completa en ninguna dirección. Si después de una vuelta completa la trayectoria de la banda no es la correcta, comuníquese con el Servicio de asistencia al cliente de Life Fitness.



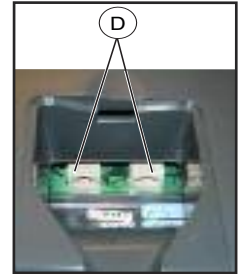
## SISTEMA DE APAGADO AUTOMÁTICO DEL SENSOR DEL PASO

El sistema de apagado automático del sensor del paso detecta si el usuario está o no sobre la cinta o la plataforma. Si el usuario se aleja de la cinta o la plataforma durante la rutina, el sistema se activa y se muestra el siguiente mensaje: “Usuario no detectado en la cinta, presione entrar para continuar la rutina”. Si el usuario presiona ENTRAR mientras se muestra este mensaje, la rutina continuará sin interrupción. Si el usuario no presiona ENTRAR, aparecerá un nuevo mensaje: “Usuario no detectado en la cinta, presione introducir para reanudar la rutina”. En este momento se apagará la cinta y la caminadora entra en MODO PAUSA. Si el usuario presiona ENTRAR durante el segundo mensaje, se reanudará la rutina. Si el usuario no presiona ENTRAR, la caminadora continuará en MODO PAUSA y finalmente concluirá la rutina. Esta función puede desactivarse en la configuración del administrador.

## CONEXIÓN A RED DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Los dos puertos de conexión a red intercambiables de tipo RJ45 (D) se encuentran en la parte posterior de la consola de información. Estos puertos de conexión a red, situados detrás de la puerta posterior de acceso a la consola de información, permiten que se conecte la caminadora a un sistema de entretenimiento durante el entrenamiento o a una red de entrenamiento como FitLinxx®.

- **Conexión a red:** los puertos para conexión a red integrados permiten que la unidad intercambie información sobre la rutina con una base de datos de entrenamiento.
- **Entretenimiento durante el entrenamiento:** la conexión a red permite que la consola accione un receptor de otra compañía para usar con un servicio como el sistema de entretenimiento Cardio Theater® o el BroadcastVision™.

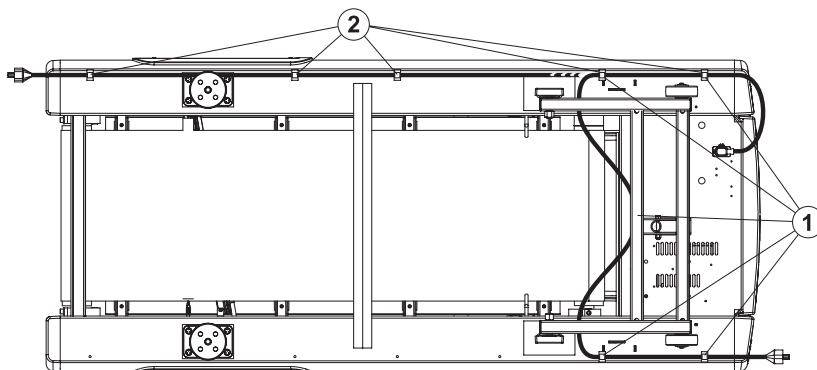


## UBICACIÓN DEL CABLE DE ALIMENTACIÓN

El cable de alimentación se puede tender directamente desde la caminadora, acortar y sacar por el costado delantero izquierdo del usuario, o bien tender por debajo del cuadro, mediante las grapas para cable de alimentación, y sacar por el costado posterior derecho de la caminadora.

Se recomiendan las siguientes opciones de tendido para el manejo eficaz del cable.

Con el cable de alimentación desenchufado, inserte las grapas en los orificios correspondientes. Consulte la siguiente ilustración. Use el patrón de orificios 1 ó 2 para ubicar las grapas y fijar el cable de alimentación, eliminando todo el excedente entre las grapas.



**Nota:** es posible que sea necesario inclinar la caminadora para tender correctamente el cable de alimentación.

Para enchufar el cable de alimentación en un tomacorriente delante de la caminadora, use el patrón de orificios 1, correspondiente a tomacorrientes situados frente a la máquina.

**Nota:** para compensar la inclinación de la caminadora, se requiere un mínimo de dos pies (24" o 60 cm) de cable de alimentación entre el tomacorriente y la última grapa del cable de alimentación, para tomacorrientes situados delante de la caminadora.

Para enchufar el cable de alimentación en un tomacorriente situado detrás de la caminadora, use el patrón de orificios 2, correspondiente a tomacorrientes situados detrás de la máquina.

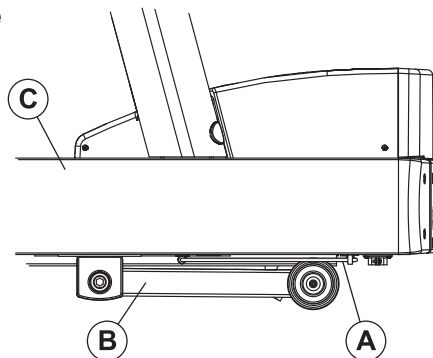


**ADVERTENCIA:** asegúrese de que haya un espacio libre de 6,5 pies (2 metros) detrás de la caminadora. Comuníquese con el Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness en caso que necesite un cable de alimentación opcional más largo.



**ADVERTENCIA:** compruebe que el cable de alimentación (A) no roce la banda para caminar ni quede atascado entre el cuadro (C), el brazo de elevación (B) o la rueda. La omisión de esta advertencia puede provocar lesiones graves.

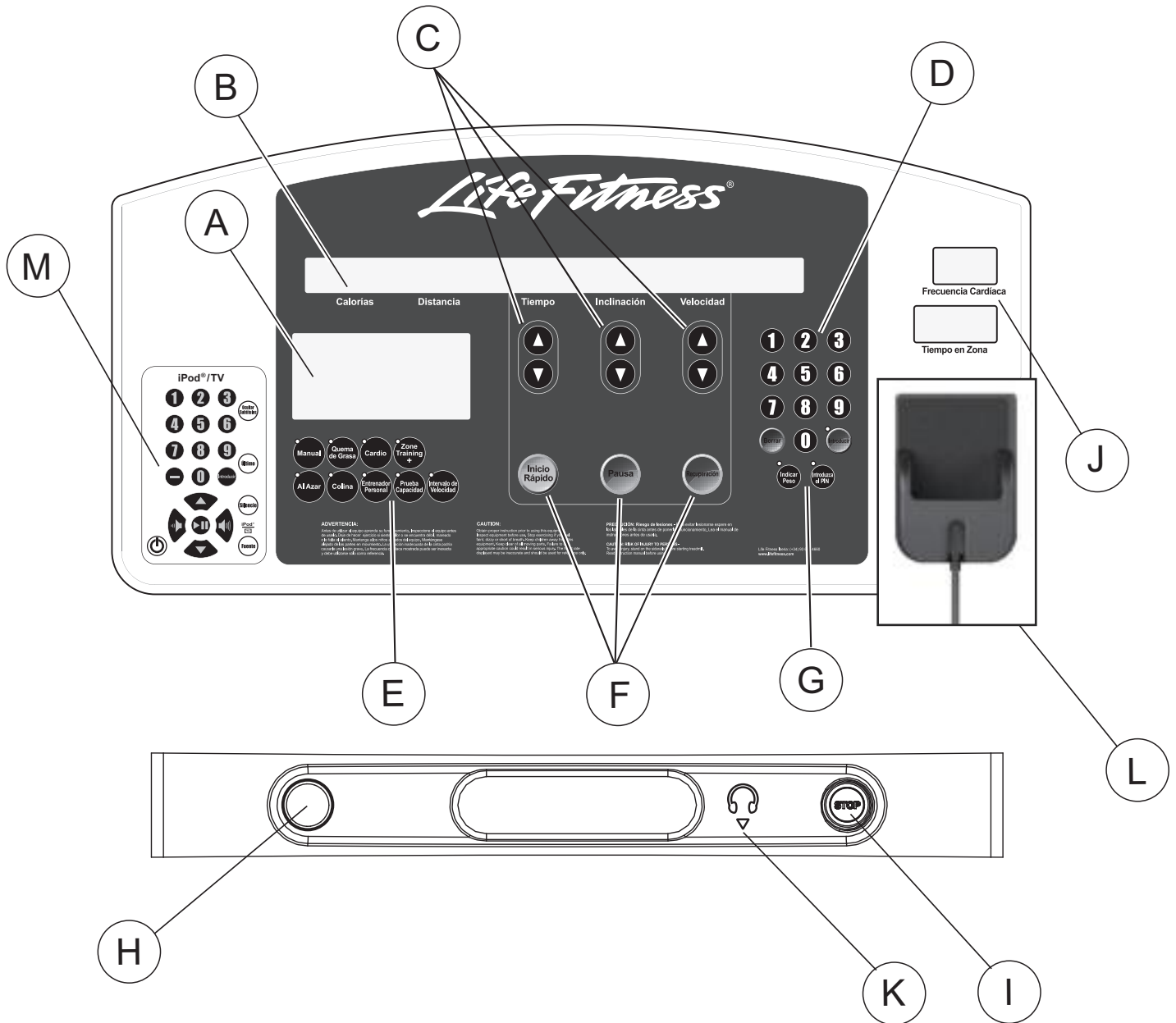
**Nota:** cuando use el patrón 1, es de suma importancia tender el cable de alimentación ENTRE el cuadro de elevación y el principal.



# 2 CUBIERTA DE LA CONSOLA Y ZONA DE ACTIVIDAD

## 2.1 DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA CUBIERTA DE LA CONSOLA Y LA ZONA DE ACTIVIDAD

La consola de información computarizada de la caminadora permite que el usuario personalice una rutina de acuerdo a sus condiciones físicas y metas, además de controlar su evolución. Con esta consola, de fácil uso, el usuario puede supervisar el mejoramiento de su condición física entre una rutina y la siguiente.



## 2.2 DESCRIPCIÓN DE LA CUBIERTA DE LA CONSOLA

- A. VENTANA PERFIL DE RUTINA: durante una rutina, las colinas y valles del intervalo aparecen en esta ventana como filas luminosas organizadas en columnas. La cantidad de filas de una columna corresponde al porcentaje de inclinación.
- B. CENTRO DE MENSAJES: esta ventana muestra los pasos para configurar una rutina. Durante una rutina, muestra las calorías, la distancia, el tiempo, la inclinación y la velocidad. Además, el CENTRO DE MENSAJES muestra calorías por hora, MET (equivalentes metabólicos), vatios, ritmo en minutos por milla/kilómetro y distancia escalada, si se lo ha activado en la Configuración del administrador. Consulte la sección 5.1 *Cómo ingresar al menú de servicio y usarlo*.
- C. Teclas de dirección de TIEMPO, INCLINACIÓN y VELOCIDAD: presione estas teclas para aumentar o disminuir el tiempo de la rutina, la inclinación de la plataforma de la caminadora o la velocidad de la banda para caminar. El CENTRO DE MENSAJES muestra los datos de entrada en secciones ubicadas justo encima de las teclas. Además, se puede presionar cualquiera de estas teclas para configurar una rutina o cambiar los parámetros de configuración del administrador.
- D. Teclado NUMÉRICO: use las teclas NUMÉRICAS para introducir el tiempo de ejercicio, el nivel de dificultad, la velocidad de la banda, el peso, la distancia, la selección de la meta, el sexo y la frecuencia cardíaca objetivo.

Tecla BORRAR: presione esta tecla una vez para borrar los datos que aún no se hayan introducido. Presiónela dos veces seguidas mientras está programando, para reconfigurar la caminadora y empezar nuevamente la secuencia de programación.

Tecla ENTRAR: presione esta tecla para confirmar las entradas de los valores de configuración de la rutina, como se muestran en el CENTRO DE MENSAJES.

- E. Teclas de SELECCIÓN DE RUTINA: presione cualquiera de estas teclas para seleccionar el programa identificado en una determinada etiqueta de la tecla. Dichos programas incluyen: **MANUAL, FAT BURN (QUEMA DE GRASA), CARDIO (CARDIOVASCULAR), ZONE TRAINING + (ENTRENAMIENTO EN ZONA), RANDOM (ALEATORIA), HILL (COLINA), PERSONAL TRAINER (ENTRENADOR PERSONAL), FIT TEST (PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA) y SPEED INTERVAL (INTERVALO DE VELOCIDADES)**.
- F. Tecla INICIO RÁPIDO: presione esta tecla para comenzar una rutina inmediatamente, sin tener que seleccionar un programa de entrenamiento. Una vez en la rutina, use las teclas de dirección o el TECLADO NUMÉRICO para cambiar el nivel de intensidad o la duración de la rutina a su gusto.

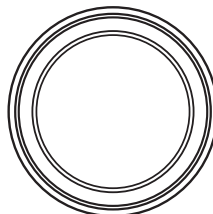
Tecla PAUSA: presione esta tecla para detener la banda sin abandonar la rutina actual. Reanude la rutina presionando la tecla ENTRAR.

Tecla ENFRIAMIENTO: presione esta tecla para comenzar un enfriamiento de rutina personalizado automáticamente.

- G. Tecla INTRODUCIR PESO: presione esta tecla para introducir el peso del usuario durante una rutina. Use las teclas de DIRECCIÓN TIEMPO o el teclado NUMÉRICO para introducir un valor de peso.

TECLA INTRODUCIR PIN (número de identificación personal): inicie sesión en la red interactiva de entrenamiento FitLinxx mediante un PIN dedicado. El conector de puerto de consola CSAFE debe admitir la red interactiva de entrenamiento FitLinxx como un dispositivo compatible con CSAFE.

- H. En el lado izquierdo del panel, debajo de la consola, se encuentra un imán circular de PARADA. Este imán tiene unido un cable con un prendedor. Antes de iniciar una rutina, fije el prendedor a la ropa. Para detener la banda de la caminadora, tire del cordón y quite el imán de la consola. Vuelva a colocar el imán para reiniciar el sistema.



- I. En el lado derecho del panel, debajo de la consola, se encuentra un botón PARAR, de forma circular. Presione este botón si desea detener la banda para caminar y finalizar la rutina actual.



## J. PANTALLA DEL PANEL LATERAL DE FRECUENCIA CARDÍACA

FRECUENCIA CARDÍACA: muestra la frecuencia cardíaca durante la rutina si el usuario sujeta firmemente el sensor Lifepulse™ o si se coloca la banda pectoral de control de frecuencia cardíaca con telemetría Polar®.

TIEMPO EN ZONA: muestra el tiempo acumulado en que la frecuencia cardíaca se mantiene dentro de la zona objetivo seleccionada durante una rutina de entrenamiento en zona de frecuencia cardíaca. Ver detalles en la Sección 3.

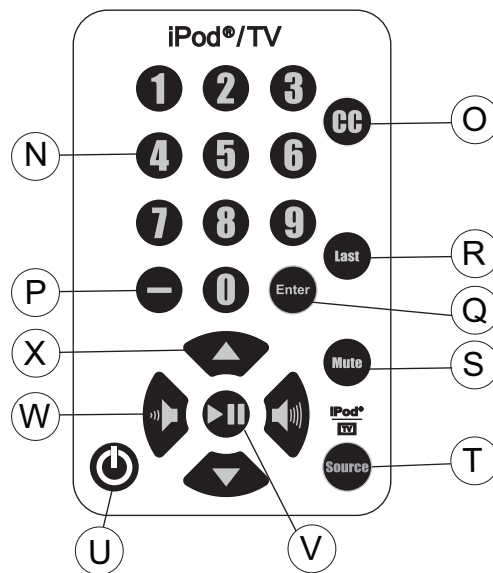
K. CONECTOR DE AURICULARES: los auriculares deben estar enchufados a la caminadora para que el iPod, la TV o el dispositivo de entretenimiento compatible con el audio tenga acceso al sonido. El conector no es una característica que el usuario pueda reemplazar. Para obtener mayor información, comuníquese con el Servicio de atención al cliente de Life Fitness.

L. SOPORTE para ipod: los usuarios pueden conectar un iPod por medio de un conector de 30 clavijas. Use los controles de iPod/TV para jugar o los controles propios del iPod para seleccionar una canción o un video y comenzar a jugar.

**Nota:** si no se encuentra conectado a la máquina un TV acoplable de Life Fitness, los usuarios pueden ver videos en el iPod.

M. Teclado de IPOD / TV : las teclas se usan para controlar los sistemas de entretenimiento opcional (como TV acoplable de Life Fitness, iPod y Cardio Theater). Las teclas NO se usan para programas de entrenamiento

## TECLADO DEL IPOD /TV



N. Teclas NUMÉRICAS: presione estas teclas para introducir los canales (TV/CSAFE).

O. CC: use esta tecla para activar la Opción de subtítulo (TV/CSAFE).

P. TECLA DE ENTRADA DE SUBCANALES DEL SINTONIZADOR DE TV digital (-): use esta tecla para introducir canales de TV digital.

Q. INTRODUCIR: use esta tecla para introducir selecciones de entretenimiento.

R. ÚLTIMO: presione esta tecla para ver el último canal que haya visto (solo TV).

S. SILENCIO: presione esta tecla para apagar el sonido (Fuente seleccionada activa).

T. FUENTE TV/ IPOD: use esta tecla para seleccionar TV, iPod o una fuente de audio AUX (auxiliar).

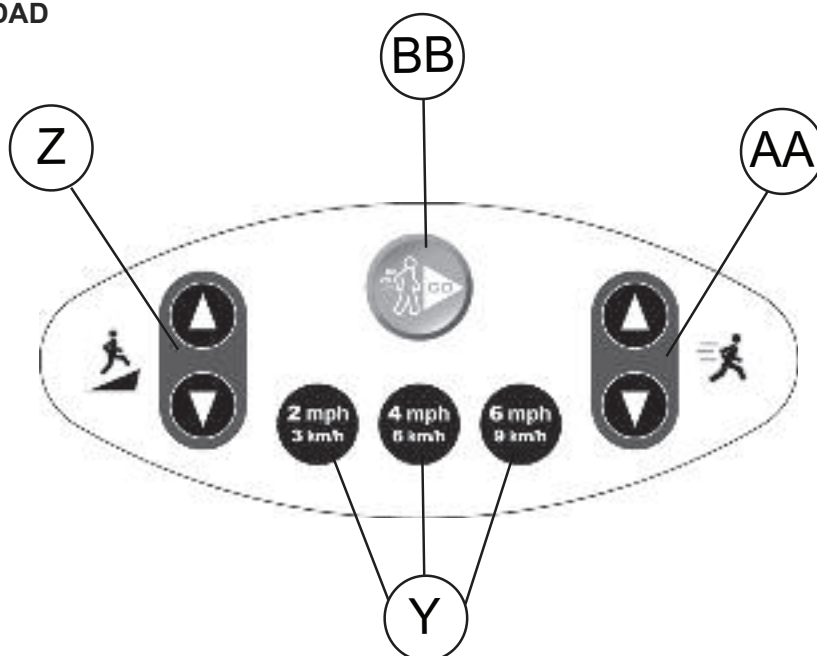
U. ENERGÍA: use esta tecla en las posiciones Encendido o Apagado (solo TV).

V. REPRODUCIR / PAUSA: use esta tecla para Reproducir o Pausar la pista actual (solo iPod).

W. Teclas de DIRECCIÓN IZQUIERDA y DERECHA: use estas teclas para subir o bajar el volumen (Fuente seleccionada activa).

X. Teclas de DIRECCIÓN SUBIR y BAJAR: Use estas teclas para cambiar los canales (TV). Use estas flechas para seleccionar la pista anterior y posterior (iPod).

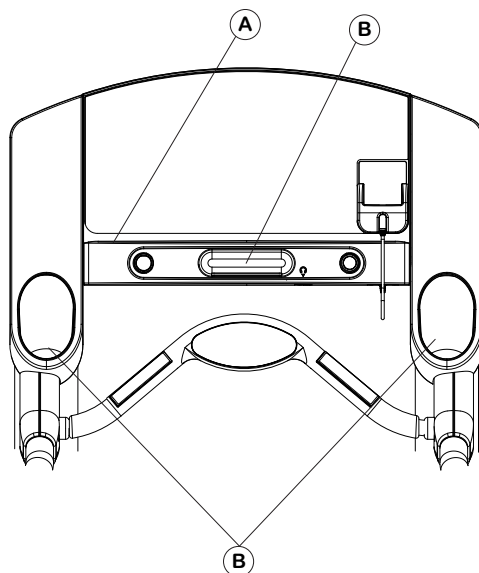
## 2.3 ZONA DE ACTIVIDAD



- Y. Teclas de tres velocidades (caminar, trotar, correr): presione una de las teclas de 3 velocidades antes de una rutina para que la banda de la caminadora comience a moverse a un valor preestablecido. Los valores preestablecidos son 2 mph / 3 kph (caminar), 4 mph / 6 kph (trotar) y 6 mph / 9 kph (correr). Durante una rutina, presione estos botones para cambiar inmediatamente la velocidad de la banda al valor preestablecido.
- Z. Inclinación Ascendente / Descendente: use las teclas de dirección INCLINACIÓN ASCENDENTE / DESCENDENTE para cambiar la inclinación de la cinta en incrementos de 0,5% cada vez que se presionan las flechas.
- AA. Acelerar / Desacelerar: use las teclas de dirección ACELERAR / DESACELERAR para cambiar la velocidad de la cinta en incrementos de 0,1 mph (0,16 kph) cada vez que se presionan las flechas.
- BB. Inicio rápido: presione esta tecla para comenzar una rutina inmediatamente, sin tener que seleccionar un programa de entrenamiento.

## 2.4 REPISA DE LECTURA Y BANDEJAS ADICIONALES

El diseño de la consola de información incluye una repisa de lectura (A) incorporada que permite apoyar un libro o una revista durante la rutina. También dispone de tres bandejas de accesorios (B) incorporadas, dos bandejas laterales para apoyar objetos grandes, como botellas de agua, y una bandeja central para objetos pequeños.





# 3 HEART RATE ZONE TRAINING®

## 3.1 ¿POR QUÉ ENTRENAR CON HEART RATE ZONE TRAINING®?

Estudios realizados demuestran que mantener una frecuencia cardíaca específica durante el ejercicio es la manera óptima de controlar la intensidad de una rutina y de lograr los mejores resultados. Esa es la idea que subyace al método de ejercicios de entrenamiento en zona de frecuencia cardíaca Life Fitness Heart Rate Zone Training®.

Zone Training (entrenamiento en zona) identifica la frecuencia cardíaca o la zona ideal para quemar grasas o mejorar la salud cardiovascular. La zona es un porcentaje del máximo teórico (FC<sub>máx</sub>) y su valor depende de la rutina. La fórmula máxima de frecuencia cardíaca ha sido definida por el American College of Sports Medicine “*Guidelines for Exercise Testing and Prescription*” (Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio), 8.ª edición, 2010. El valor de FC<sub>máx</sub> equivale a 206,9 menos el total de 0,67 multiplicado por la edad de la persona.

$$FC \text{ Máx} = 206,9 - (0,67 * \text{edad})$$

La caminadora Life Fitness ofrece cinco rutinas exclusivas diseñadas para aprovechar al máximo los beneficios de Heart Rate Zone Training+ (entrenamiento en zona de frecuencia cardíaca):

- FAT BURN (QUEMA DE GRASA)
- HEART RATE HILL™
- EXTREME HEART RATE™
- CARDIO (CARDIOVASCULAR)
- HEART RATE INTERVAL™

Cada rutina ofrece diferentes beneficios, que se analizan en la sección 4, *Rutinas*.

**Nota:** se recomienda consultar a un entrenador que lo ayude a diseñar un programa de entrenamiento y marcarse metas específicas.

Para cambiar la frecuencia cardíaca objetivo durante una rutina, simplemente introduzca una nueva frecuencia cardíaca objetivo mediante el teclado NUMÉRICO.

Para alternar entre programas durante una rutina, use las teclas SELECCIÓN DE RUTINA.

Los programas de entrenamiento Heart Rate Zone Training® miden la frecuencia cardíaca. Colóquese la banda pectoral opcional de control de frecuencia cardíaca con telemetría Polar® o sujete los sensores Lifepulse™ para que la computadora de la caminadora vigile la frecuencia cardíaca durante una rutina. La computadora ajusta automáticamente la inclinación para mantener la frecuencia cardíaca objetivo en función de la frecuencia cardíaca real.

Edad	Máximo teórico Frecuencia cardíaca	65% (Fat Burn)	80% (Cardio)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

**Nota:** consulte el cuadro anterior para obtener Frecuencias cardíacas teóricas máximas y Frecuencias cardíacas objetivo.



## 3.2 CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

### SISTEMA LIFE PULSE™

Para usar el sistema Lifepulse™ con el fin de controlar la frecuencia cardíaca durante una rutina, sujete los sensores de acero inoxidable situados en el manillar delantero Ergo™. En cada uno de los manillares hay dos sensores. Se debe mantener el contacto con los cuatro sensores para obtener la frecuencia cardíaca. La consola muestra la frecuencia cardíaca después de 20 a 30 segundos de contacto con los sensores.

No trate de sujetar los sensores a velocidades mayores a 4,5 mph o 7,2 kph. Para estas velocidades se recomienda usar la banda pectoral de control de frecuencia cardíaca con telemetría Polar.

### BANDA PECTORAL OPCIONAL DE CONTROL DE FRECUENCIA CARDÍACA CON TELEMETRÍA POLAR®

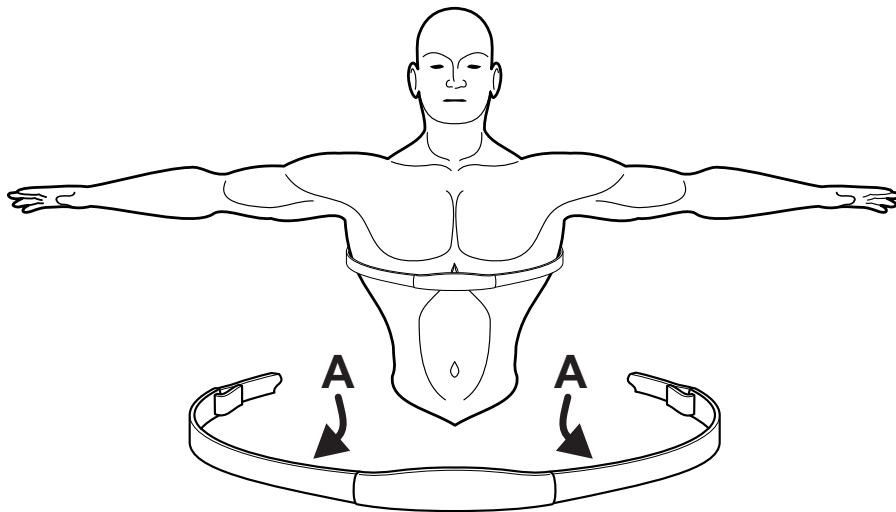
La caminadora de Life Fitness está equipada con telemetría Polar®, un sistema de control de la frecuencia cardíaca que, mediante electrodos presionados contra la piel, transfiere las señales de la frecuencia cardíaca a la consola de la caminadora. Estos electrodos están unidos a una banda pectoral de control de frecuencia cardíaca con telemetría Polar que el usuario lleva durante la rutina. La banda pectoral de control de FC con telemetría Polar es opcional. Para solicitar una, póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente de Life Fitness.

Consulte el siguiente diagrama para colocar correctamente la banda pectoral de control de frecuencia cardíaca con telemetría Polar. Los electrodos (A), que son dos superficies estriadas en el lado inferior de la banda, deben permanecer húmedos para transmitir con precisión los impulsos eléctricos del corazón al receptor. Humedezca los electrodos. Posteriormente, ajuste la banda pectoral de control de frecuencia cardíaca con telemetría Polar tan arriba cuanto sea posible debajo de los músculos pectorales. La banda debe estar ceñida pero debe dar la comodidad suficiente como para respirar normalmente.

La banda transmisora produce una lectura óptima de la frecuencia cardíaca cuando los electrodos hacen contacto directo con la piel. Sin embargo, funciona correctamente a través de una capa fina de ropa húmeda.

Si resulta necesario volver a humedecer los electrodos de la banda pectoral, sujete el centro de la banda, retírela del pecho para dejar al descubierto los dos electrodos y vuelva a humedecerlos.

Durante la configuración de la rutina de entrenamiento en zona de frecuencia cardíaca, se le pedirá al usuario que introduzca una velocidad inicial. Si no se detecta una banda pectoral de control de frecuencia cardíaca con telemetría Polar, la velocidad máxima permitida será 4,5 mph (7,2 km/h) Si se detecta una banda pectoral de control de frecuencia cardíaca con telemetría Polar, la velocidad máxima permitida será 16 mph (23 km/h)



# 4 RUTINAS

## 4.1 DESCRIPCIONES GENERALES DE LAS RUTINAS

Las siguientes son rutinas preprogramadas para la caminadora de Life Fitness.

**QUICK START (INICIO RÁPIDO)** es la forma más rápida de comenzar a ejercitarse. Después de presionar la tecla INICIO RÁPIDO, comienza inmediatamente una rutina MANUAL.

**MANUAL** es una rutina de esfuerzo constante en la que el usuario puede cambiar el nivel de resistencia o velocidad en cualquier momento.

**RANDOM (ALEATORIA)** es una rutina de entrenamiento en intervalos con niveles de intensidad que cambian constantemente sin seguir un patrón ni una progresión regular.

**HILL (COLINA)** es una rutina de entrenamiento en intervalos. Los intervalos son períodos de ejercicio aeróbico intenso separados por períodos regulares de ejercicio de baja intensidad.

**SPEED INTERVAL (INTERVALO DE VELOCIDADES)** permite que el usuario cambie entre dos velocidades elegidas con solo presionar un botón.

**SPORT TRAINING™ (5K)** es una rutina de meta de distancia que simula un terreno real con niveles de inclinación variables. Se la ha diseñado para que asista a quienes entrenan para correr en carreras de 3,1 millas o 5 km. Se tiene acceso a esta rutina mediante el botón de rutinas ENTRENADOR PERSONAL.

**SPORT TRAINING™ (10K)** es una rutina de meta de distancia que simula un terreno real con niveles de inclinación variables. Se la ha diseñado para que asista a quienes entrenan para correr en carreras de 6,2 millas o 10 km. Se tiene acceso a esta rutina mediante el botón de rutinas ENTRENADOR PERSONAL.

**SE TIENE ACCESO A LAS RUTINAS PERSONAL TRAINER (ENTRENADOR PERSONAL)** mediante la tecla ENTRENADOR PERSONAL. Entre estas se encuentran las rutinas preprogramadas **DISTANCE GOAL (META DE DISTANCIA)**, **CALORIES GOAL (META DE CALORÍAS)** y **TIME IN ZONE GOAL (META DE TIEMPO EN ZONA)** y además, hasta seis rutinas personalizadas, que pueden ser programadas por el administrador del gimnasio u otro personal autorizado.

**HEART RATE HILL™ (Colina de frecuencia cardíaca)** lleva al usuario por tres colinas diferentes basadas en la frecuencia cardíaca objetivo. El usuario lleva puesta una banda pectoral de control de frecuencia cardíaca con telemetría Polar o sujeta continuamente los sensores Lifepulse™.

**HEART RATE INTERVAL™ (Intervalo de frecuencia cardíaca)** alterna entre una colina y un valle, en función de la frecuencia cardíaca objetivo. El usuario lleva puesta una banda pectoral de control de frecuencia cardíaca con telemetría Polar o sujeta continuamente los sensores Lifepulse™.

**EXTREME HEART RATE™ (Frecuencia cardíaca extrema)** es una rutina intensa para usuarios más experimentados. Está diseñada para aumentar y disminuir la frecuencia cardíaca lo más rápidamente posible. El usuario lleva puesta una banda pectoral de control de frecuencia cardíaca con telemetría Polar o sujeta continuamente los sensores Lifepulse™.

**FAT BURN (Quema de grasa)** es una rutina de baja intensidad para quemar un porcentaje mayor de calorías de grasa. El usuario lleva puesta una banda pectoral de control de frecuencia cardíaca con telemetría Polar o sujeta continuamente los sensores Lifepulse™. El programa ajusta el nivel de intensidad cambiando el nivel de inclinación (elevación), en función de la frecuencia cardíaca real, para mantenerla al 65% del máximo teórico.

**CARDIO (Cardiovascular)** es un entrenamiento de mayor intensidad para usuarios que tengan mejor condición física. Se enfoca en los beneficios cardiovasculares y en lograr quemar el mayor número de grasas posible. El usuario lleva puesta una banda pectoral de control de frecuencia cardíaca con telemetría Polar o sujeta continuamente los sensores Lifepulse™. El programa ajusta el nivel de intensidad en función de la frecuencia cardíaca real, para mantenerla al 80% del máximo teórico.

### PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA

**LA PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA** de Life Fitness evalúa la condición cardiovascular y se puede usar para controlar los avances en resistencia cada 4 a 6 semanas.

**OTRAS PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA** son similares a la rutina PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA, con la diferencia que estos programas se basan en protocolos específicos predefinidos. Las pruebas disponibles son:

- **PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA DEL EJÉRCITO (PFT) - (EJÉRCITO DE EE. UU.)**
- **PRUEBA DE PREPARACIÓN FÍSICA DE LA FUERZA NAVAL (PFT) - (EJÉRCITO DE LOS EE. UU.)**
- **PRUEBA DE APTITUD FÍSICA DEL EJÉRCITO (PFT) - (EJÉRCITO DE LOS EE. UU.)**
- **PRUEBA DE APTITUD FÍSICA DE LA FUERZA AÉREA (PFT) - (EJÉRCITO DE LOS EE. UU.)**
- **PROTOCOLO WFI SUBMAX - (ASOCIACIÓN INTERNACIONAL DE BOMBEROS)**
- **PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA (PEB) - (FUERZAS DE SEGURIDAD DE LOS EE. UU.)**

## 4.2 CÓMO USAR LAS RUTINAS

Seleccione una rutina o conéctese a una base de datos de ejercicios en una red dedicada a entrenamiento físico. Consulte detalles en la sección 4.5 *Cómo iniciar sesión en el sistema de redes*. El siguiente cuadro presenta la lista de pasos para configurar cada rutina. Use el teclado NUMÉRICO para introducir los valores cuando el CENTRO DE MENSAJES los pida o use las teclas de dirección de TIEMPO, INCLINACIÓN o VELOCIDAD para desplazarse a los valores deseados en el CENTRO DE MENSAJES. Presione ENTRAR para confirmar cada selección. Durante todas las rutinas se pueden cambiar estos valores, excepto para los valores del botón **PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA**.

<p><b>INICIO RÁPIDO</b> Presionar INICIO RÁPIDO Comenzar la rutina</p> <p><b>MANUAL</b> Presionar MANUAL Introducir peso Introducir tiempo Introducir inclinación Introducir velocidad Comenzar la rutina</p> <p><b>RANDOM</b> Presionar ALEATORIA Introducir peso Introducir tiempo Introducir nivel Introducir velocidad Comenzar la rutina</p> <p><b>FAT BURN</b> Presionar QUEMA DE GRASA Introducir peso Introducir tiempo Introducir edad Introducir frecuencia cardíaca objetivo Introducir velocidad Comenzar la rutina</p> <p><b>CARDIO</b> Presionar CARDIO Introducir peso Introducir tiempo Introducir edad Introducir frecuencia cardíaca objetivo Introducir velocidad Comenzar la rutina</p> <p><b>HILL</b> Presionar COLINA Introducir peso Introducir tiempo Introducir nivel Introducir velocidad Comenzar la rutina</p> <p><b>RUTINAS PERSONAL TRAINER</b> Presione ENTRENADOR PERSONAL varias veces hasta que aparezca RUTINAS DEL ENTRENADOR PERSONAL y presione ENTRAR. SELECCIONE EL NÚMERO DE RUTINA QUE DESEE, DE 1 A 6, Y PRESIONE entrar Comenzar la rutina</p> <p><b>CALORIES GOAL</b> Presione ENTRENADOR PERSONAL varias veces hasta que aparezca META DE CALORÍAS y presione ENTRAR. Introducir peso Introducir calorías Introducir inclinación Introducir velocidad</p>	<p>Comenzar la rutina</p> <p><b>DISTANCE GOAL</b> Presione ENTRENADOR PERSONAL varias veces hasta que aparezca META DE DISTANCIA y presione ENTRAR. Introducir peso Introducir distancia Introducir inclinación Introducir velocidad Comenzar la rutina</p> <p><b>TIME IN ZONE GOAL</b> Presione ENTRENADOR PERSONAL varias veces hasta que aparezca META de TIEMPO EN ZONA y presione ENTRAR. Introducir peso Introducir tiempo Seleccionar Quema de grasa o Cardio Introducir edad Introducir frecuencia cardíaca objetivo Introducir velocidad Comenzar la rutina</p> <p><b>SPORT TRAINING™</b> Presione ENTRENADOR PERSONAL varias veces hasta que aparezca SPORT TRAINING 5K o SPORT TRAINING 10K; presione ENTRAR Introducir peso Introducir nivel Introducir velocidad Comenzar la rutina</p> <p><b>HEART RATE HILL™</b> Presione ZONE TRAINING+ varias veces hasta que aparezca COLINA DE FRECUENCIA CARDÍACA; presione ENTRAR. Introducir peso Introducir tiempo Introducir edad Introducir frecuencia cardíaca objetivo Introducir velocidad Comenzar la rutina</p> <p><b>HEART RATE INTERVAL™</b> Presione ZONE TRAINING+ varias veces hasta que aparezca INTERVALO DE FRECUENCIA CARDÍACA y presione ENTRAR. Introducir peso Introducir tiempo Introducir edad Introducir frecuencia cardíaca objetivo</p>	<p>Introducir velocidad Comenzar la rutina</p> <p><b>EXTREME HEART RATE™</b> Presione ZONE TRAINING+ varias veces hasta que aparezca FRECUENCIA CARDÍACA EXTREMA; presione ENTRAR. Introducir peso Introducir tiempo Introducir edad Introducir frecuencia cardíaca objetivo Introducir velocidad de marcha Introducir velocidad de trote Comenzar la rutina</p> <p><b>LIFE FITNESS FIT TEST</b> Presione PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA varias veces hasta que aparezca PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA = 5 MIN y presione ENTRAR. Introducir peso Introducir edad Introducir género Introducir velocidad Comenzar la rutina</p> <p><b>ARMY PFT</b> Presione PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA varias veces hasta que aparezca PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA DEL EJÉRCITO (PFT); presione ENTRAR. Introducir peso Introducir edad Introducir género Introducir velocidad Comenzar la prueba de 2,0 millas (3,2 km)</p> <p><b>NAVY PRT</b> Presione PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA varias veces hasta que aparezca PRUEBA DE APTITUD FÍSICA DE LA FUERZA NAVAL; presione ENTRAR Responda SÍ o NO a la pregunta: ¿LA ELEVACIÓN ES MENOR A 5000 PIES (1524 METROS) SOBRE EL NIVEL DEL MAR? Introducir peso Introducir edad Introducir género Comenzar la prueba de 1,5 millas (2,41km)</p> <p><b>MARINES PFT</b> Presione PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA</p>	<p>varias veces hasta que aparezca PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA DE INFANTES DE MARINA (PFT); presione ENTRAR Responda SÍ o NO a la pregunta: ¿LA ELEVACIÓN ES MENOR A 4500 PIES (1370 METROS) SOBRE EL NIVEL DEL MAR? Introducir peso Introducir género Introducir velocidad Comenzar la prueba de 3,0 millas (4,83 km)</p> <p><b>AIR FORCE PRT</b> Presione PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA varias veces hasta que aparezca PRUEBA DE APTITUD FÍSICA DE LA FUERZA AÉREA; presione ENTRAR. Introducir peso Introducir edad Introducir género Introducir velocidad Comenzar la prueba de 1,5 millas (2,41 km)</p> <p><b>PROTOCOLO WFI SUBMAX</b> Presione PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA varias veces hasta que aparezca PROTOCOLO WFI POR DEBAJO DEL ESFUERZO MÁXIMO; presione ENTRAR. Introducir peso Introducir altura Introducir edad Comenzar el calentamiento de 3 minutos Comenzar prueba</p> <p><b>PEB TEST</b> Presione PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA varias veces hasta que aparezca PRUEBA PEB; presione ENTRAR. INTRODUCIR PESO INTRODUCIR EDAD INTRODUCIR GÉNERO INTRODUCIR VELOCIDAD COMENZAR PRUEBA</p> <p><b>INTERVALO DE VELOCIDAD</b> Presione INTERVALO DE VELOCIDAD INTRODUCIR PESO INTRODUCIR TIEMPO INTRODUCIR INCLINACIÓN INTRODUCIR VELOCIDAD DE TROTE INTRODUCIR VELOCIDAD DE CARRERA</p>
---	--	---	---

## 4.3 DESCRIPCIONES DE LAS RUTINAS

### QUICK START (INICIO RÁPIDO)

**INICIO RÁPIDO** es la forma más rápida de comenzar a ejercitarse. Después de presionar la tecla INICIO RÁPIDO, comienza una rutina MANUAL. Para obtener el gasto calórico exacto, introduzca el peso mediante el botón INTRODUCIR PESO. El nivel de inclinación está establecido en cero de forma predeterminada. Cambie el nivel mediante la tecla de dirección INCLINACIÓN. Cambie la velocidad mediante la tecla VELOCIDAD, aumentando o disminuyendo según lo desee, o bien use el teclado NUMÉRICO para introducir un valor de velocidad nuevo.

### MANUAL

El programa **MANUAL** es una rutina de esfuerzo constante en la que el usuario puede cambiar el nivel de resistencia o velocidad en cualquier momento.

### RANDOM (ALEATORIA)

El programa **RANDOM** crea un terreno de colinas y valles que varía con cada rutina. Hay más de un millón de patrones posibles.

### FAT BURN (QUEMA DE GRASA)

La rutina **FAT BURN** está diseñada para que el usuario mantenga la frecuencia cardíaca al 65% del máximo teórico (FC<sub>máx</sub>) y obtenga resultados óptimos. Durante la rutina, el usuario lleva puesta una banda pectoral de control de frecuencia cardíaca con telemetría Polar o sujeta continuamente los sensores Lifepulse™. Si el usuario no lleva puesta la banda pectoral, la ventana PERFIL DE RUTINA muestra una forma de corazón y el CENTRO DE MENSAJES muestra un aviso para que sujete los sensores. La consola controla y muestra continuamente la frecuencia cardíaca, ajustando el nivel de intensidad de la caminadora para alcanzar y mantener el objetivo. Este sistema elimina el exceso o la deficiencia de entrenamiento y maximiza los beneficios aeróbicos del ejercicio usando las reservas de grasa del cuerpo.

*Nota: EL nivel de intensidad cambia por la inclinación. Solo el usuario puede cambiar la velocidad.*

### CARDIO (CARDIOVASCULAR)

La rutina **CARDIO** es casi idéntica a **FAT BURN**, sin embargo, la frecuencia cardíaca objetivo se calcula en 80 % del máximo teórico (FC<sub>máx</sub>). El objetivo más alto fomenta la mejora cardiovascular imponiendo una carga de trabajo más fuerte sobre el músculo del corazón.

*Nota: el nivel de intensidad cambia por la inclinación. Únicamente el usuario puede cambiar la velocidad.*

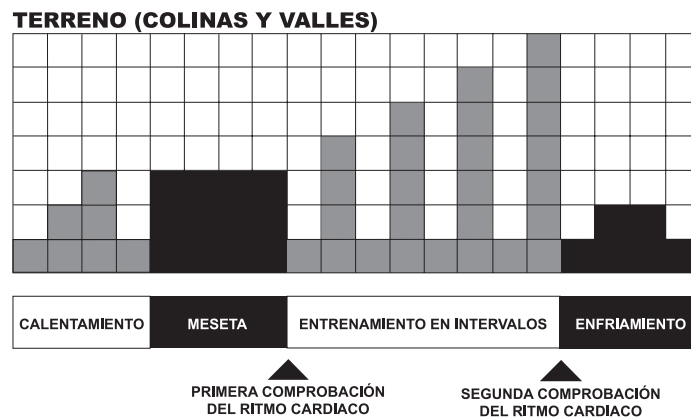
*Nota: cambie la frecuencia cardíaca objetivo en cualquier momento mediante el TECLADO NUMÉRICO.*

## HILL (COLINA)

La rutina **HILL** patentada por Life Fitness ofrece una variedad de configuraciones para un entrenamiento en intervalos. Los intervalos son períodos de ejercicio cardiovascular intenso separados por períodos regulares de ejercicio de menor intensidad. La ventana **PERFIL DE RUTINA** representa estos intervalos de alta y baja intensidad como columna de luces LED, que en conjunto parecen colinas y valles. Se ha demostrado científicamente que la rutina computarizada genera una mejora cardiorrespiratoria más pronunciada que el entrenamiento a paso constante.

La rutina **HILL** pasa por cuatro etapas, cada una marcada por un nivel de intensidad diferente. La ventana de **PERFIL DE RUTINA** muestra el curso de estas etapas. Como se observa en las siguientes descripciones, se debe medir la frecuencia cardíaca en dos etapas durante la rutina para calcular su eficacia. Póngase la banda pectoral o sujete continuamente los sensores **Lifepulse™**. El **CENTRO DE MENSAJES** no muestra una solicitud de medición de la frecuencia cardíaca, como lo hace con los programas **CARDIO**, **FAT BURN** y **LOS PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTO EN ZONA DE FRECUENCIA CARDÍACA**.

- 1. Warm-up (Calentamiento)** es una fase de resistencia en aumento lento y gradual, que dirige la frecuencia cardíaca hacia el límite inferior de la zona objetivo y aumenta la respiración y el flujo sanguíneo a los músculos que están trabajando.
- 2. Plateau (Meseta)** aumenta la intensidad levemente y la mantiene estable, para que la frecuencia cardíaca alcance el límite inferior de la zona objetivo. Controle la frecuencia cardíaca al final de esta fase.
- 3. Interval training (Entrenamiento en intervalos)** es una serie de colinas cada vez más empinadas que alternan con valles o períodos de recuperación. La frecuencia cardíaca debe subir hasta el extremo más alto de la zona objetivo. Controle la frecuencia cardíaca al final de esta fase.
- 4. Cool down (Enfriamiento)** es una fase de baja intensidad que permite que el cuerpo comience a eliminar ácido láctico y otros subproductos del ejercicio que se acumulan en los músculos y producen dolor muscular.



Cada columna, tal como se ve en la **VENTANA PERFIL DE RUTINA** y en el diagrama anterior, representa un intervalo. La duración general de la rutina determina la duración de cada intervalo. Cada rutina se compone de 20 intervalos, por lo que la duración de cada intervalo es igual a la de la rutina completa dividida por 20.

**1 a 9 minutos:** una rutina cuya duración es inferior a 10 minutos no es suficiente para que el programa **HILL** complete adecuadamente las cuatro fases. En consecuencia, el programa condensa una rutina de esta duración en varias etapas.

**10 a 19 minutos:** las duraciones de los intervalos normales se configuran en 30 segundos para una rutina de 10 minutos. Por cada minuto después de 10, cada intervalo aumenta en tres segundos. Una rutina de 15 minutos consiste en 20 intervalos de 45 segundos cada uno.

**20 a 99 minutos:** todos los intervalos duran 60 segundos. Si el usuario añade minutos a la duración predeterminada mientras se desarrolla la rutina, el programa añade colinas y valles que son idénticos a los primeros ocho intervalos de la fase de entrenamiento en intervalos. Esta secuencia se repite hasta que se completa la rutina.

## RUTINAS PERSONALIZADAS

La consola de la caminadora guarda hasta seis rutinas personalizadas. Los administradores de gimnasios u otro personal autorizado son quienes crean estas rutinas. Para obtener información sobre la creación de estas rutinas, consulte *Programación de rutinas personalizadas* en la sección 5.

Para usar las rutinas personalizadas, presione el botón ENTRENADOR PERSONAL varias veces hasta que el CENTRO DE MENSAJES muestre "RUTINAS PERSONAL TRAINER". Luego, presione ENTRAR. El CENTRO DE MENSAJES muestra un aviso para seleccionar un número de rutina personalizada, que varía de 1 a 6. Mediante las teclas de dirección o el TECLADO NUMÉRICO, seleccione el número y presione ENTRAR. Si no se ha creado una rutina para ese número, el CENTRO DE MENSAJES simplemente pasa al número siguiente. Si se ha creado una rutina para el número seleccionado, el CENTRO DE MENSAJES muestra avisos sucesivos para introducir el peso o la edad, según el programa personalizado, y para elegir una velocidad. Una vez efectuadas estas entradas, comienza la rutina.

### CALORIES GOAL (META DE CALORÍAS)

Esta rutina está diseñada para favorecer la pérdida y el control del peso. El objetivo es quemar cierta cantidad de calorías en el transcurso de tiempo seleccionado. Una vez que se logra el objetivo, la rutina automáticamente entra en una fase de enfriamiento, después de la cual concluye.

### DISTANCE GOAL (META DE DISTANCIA)

Esta rutina está diseñada para aumentar la resistencia. El objetivo es recorrer cierta distancia en millas. Una vez que se logra el objetivo, la rutina automáticamente entra en una fase de enfriamiento, después de la cual concluye.

*Nota: cuando un usuario selecciona este objetivo con las teclas de dirección TIEMPO, la consola muestra los valores en incrementos de 0,10 millas (0,16 km).*

### TIME IN ZONE GOAL (META DE TIEMPO EN ZONA)

El programa Time in Zone Goal, es una función de la rutina Heart Rate Zone Training®, mejora las rutinas **FAT BURN** y **CARDIO** estableciendo una duración para permanecer dentro de la zona objetivo como meta de la rutina. Una vez que se logra el objetivo de duración, la rutina entra en una fase de enfriamiento.

### SPORT TRAINING™ (ENTRENAMIENTO DEPORTIVO)

Esta rutina de meta de distancia está diseñada para corredores que entrenan para competir en carreras. El programa crea terrenos realistas, estableciendo diferentes niveles de inclinación a través del recorrido. Los grados de inclinación dependen de los niveles de dificultad seleccionados durante la configuración de la rutina. Una pendiente de 1,5%, que constituye el nivel de referencia inicial, simula una superficie de carrera plana. Una inclinación de cero por ciento simula una carrera cuesta abajo. Las duraciones para cada inclinación varían entre 30 y 60 segundos. El recorrido termina cuando se logra la meta de distancia. La caminadora dispone de dos programas Sport Training™:

- **SPORT TRAINING™ (5K)** es un recorrido de 5 kilómetros o 3,1 millas.
- **SPORT TRAINING™ (10K)** es un recorrido de 10 kilómetros o 6,2 millas.



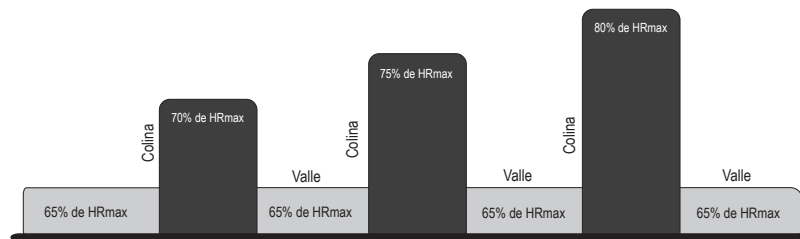
## HEART RATE HILL™ (COLINA DE FRECUENCIA CARDÍACA)

Este programa combina el perfil de la rutina **HILL** estándar con el concepto del entrenamiento en zona de la frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca objetivo predeterminada se calcula como el 80% del valor máximo teórico (FCmáx), aunque el usuario puede ajustar la frecuencia objetivo durante la configuración de la rutina. Todas las colinas y valles son porcentajes del valor de FCmáx. La rutina consta de tres colinas que definen tres metas de frecuencia cardíaca:

- La primera colina lleva la frecuencia cardíaca hasta el 70% del valor de FCmáx.
- La segunda colina aumenta la frecuencia hasta el 75% del valor de FCmáx.
- La tercera colina iguala la Frecuencia cardíaca objetivo elevando la frecuencia cardíaca al 80% del valor de FCmáx.

El valle siempre se define como el 65% del valor de FCmáx.

Después de un calentamiento estándar de tres minutos, la rutina avanza hacia la primera colina y la meta de frecuencia cardíaca. Una vez que el usuario alcanza el 70% del valor de FCmáx, la colina continúa por un minuto. Cuando termina el minuto, el nivel disminuye hasta un valle. Una vez que la frecuencia cardíaca del usuario disminuye hasta el 65% del valor de FCmáx, el valle continúa por un minuto; luego, la siguiente colina comienza con su correspondiente meta de frecuencia cardíaca. Después de que el usuario concluye el tercer par colina/valle, el programa regresa a la primera colina y repite el ciclo mientras lo permita la duración. Al final del período, la rutina entra en una fase de enfriamiento. Si la frecuencia cardíaca sobrepasa el máximo teórico por más de 45 segundos, la caminadora entra automáticamente en el modo de pausa. Si el usuario no alcanza una meta de frecuencia cardíaca después de cinco minutos, el CENTRO DE MENSAJES muestra un aviso para aumentar o disminuir la velocidad, lo que depende de que la rutina se encuentre en una fase de colina o valle. El programa no cambiará a una nueva meta de frecuencia cardíaca hasta que el usuario alcance la actual.



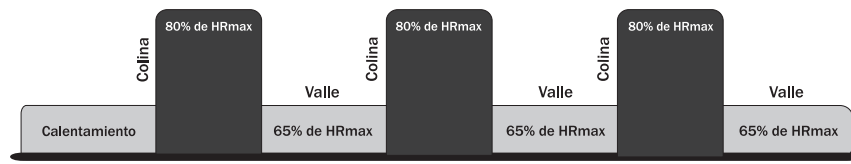
Perfil de la rutina COLINA DE RITMO CARDIACO



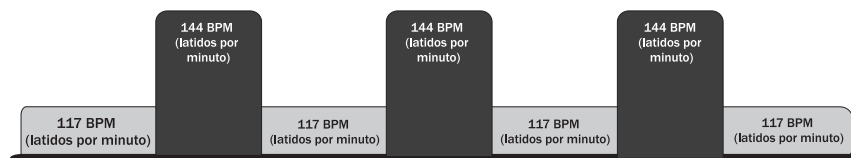
Ejemplo de usuario: 80 por ciento del máximo teórico (HRmax)  
(40 años de edad / BPM recomendado de 144)

## HEART RATE INTERVAL™ (INTERVALO DE FRECUENCIA CARDÍACA)

Este programa también combina el perfil de la rutina **HILL** estándar con el concepto del entrenamiento en zona de la frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca objetivo predeterminada se calcula como el 80% del valor máximo teórico (FC<sub>máx</sub>), aunque el usuario puede ajustar la frecuencia objetivo durante la configuración de la rutina. La rutina alterna entre una colina, que lleva la frecuencia cardíaca hasta el objetivo de 80% del valor de FC<sub>máx</sub> y un valle, que lleva la frecuencia cardíaca hasta 65% del valor de FC<sub>máx</sub>. Después de un calentamiento estándar de tres minutos, la rutina avanza hacia la primera colina y la meta de frecuencia cardíaca. Una vez que se alcanza la meta, la colina continúa durante tres minutos. Después, el nivel disminuye hasta un valle. Una vez que se alcanza la meta de de 65% del valor de FC<sub>máx</sub>, el valle continúa durante tres minutos, después de los cuales continúa la siguiente colina. El nivel de condición física del usuario determina el número de colinas y valles con que se encontrará en el tiempo que dura la rutina. Al final del período, la rutina entra en una fase de enfriamiento. Si la frecuencia cardíaca sobrepasa el valor máximo teórico por más de 45 segundos, la caminadora entra automáticamente en el modo de pausa. Si el usuario no alcanza una meta de frecuencia cardíaca después de cinco minutos, el CENTRO DE MENSAJES muestra un aviso para aumentar o disminuir la velocidad, lo que depende de que la rutina se encuentre en una fase de colina o valle. El programa no cambiará a una nueva meta de frecuencia cardíaca hasta que el usuario alcance la actual.



Perfil de la rutina INTERVALO DE RITMO CARDIACO



Ejemplo de usuario: 80 por ciento del máximo teórico (HRmax) (40 años de edad / BPM recomendado de 144)



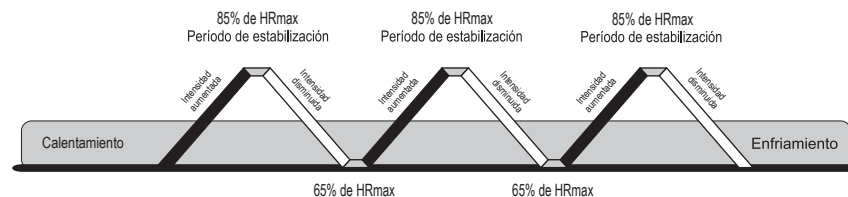
## EXTREME HEART RATE™ (FRECUENCIA CARDÍACA EXTREMA)

Esta rutina intensa y variada está diseñada para ayudar a los usuarios más experimentados a romper con el período de estancamiento y lograr nuevos niveles de condición física. La rutina alterna entre dos frecuencias cardíacas objetivo lo más rápido posible. El efecto es similar a correr a toda velocidad. El usuario debe llevar puesta una banda pectoral de control de frecuencia cardíaca con telemetría Polar o sujetar los sensores Lifepulse™ durante toda la rutina.

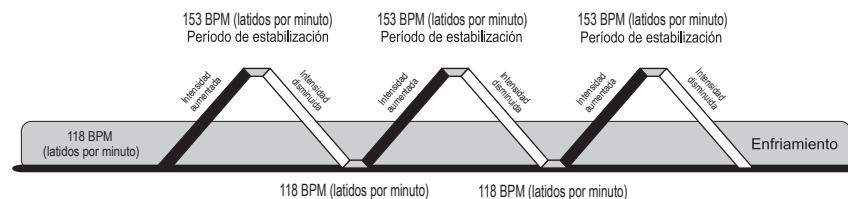
**Nota:** se recomienda que los usuarios que corren a velocidades superiores a 4,5 mph (7,2 kph) lleven puesta la banda pectoral y no usen los sensores Lifepulse™.

Al configurar la rutina, el usuario introduce una frecuencia cardíaca objetivo y selecciona una velocidad de caminata y una de trote. Después de un calentamiento normal de tres minutos, la caminadora acelera a la velocidad de trote y la inclinación aumenta, hasta que el usuario llega a la frecuencia cardíaca objetivo de 85% del valor máximo teórico (FC<sub>máx</sub>). Esa frecuencia objetivo se mantiene durante un período de estabilización. Después, la inclinación se reduce al 0 % y la caminadora disminuye la velocidad hasta la velocidad de caminata. Cuando la frecuencia cardíaca disminuye hasta el objetivo del 65% de FC<sub>máx</sub>, se mantiene allí durante un período de estabilización. El programa repite los cambios de velocidades y niveles de inclinación, continuando este patrón durante todo el período.

Si el usuario no alcanza una meta de frecuencia cardíaca después de cinco minutos, el CENTRO DE MENSAJES muestra un aviso para aumentar o disminuir la velocidad, lo que depende de que la rutina se encuentre en una fase de colina o valle. El programa no cambiará a una nueva meta de frecuencia cardíaca hasta que el usuario alcance la actual.



Perfil de rutina EXTREME HEART RATE (RITMO CARDIACO EXTREMO)



Ejemplo de usuario: 85 por ciento del máximo teórico (HR<sub>max</sub>)  
(40 años de edad / BPM recomendado de 153)

## FIT TEST (PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA)

El programa Fit Test es otra característica exclusiva de esta versátil caminadora. La rutina Fit Test evalúa la condición cardiovascular y se puede usar para controlar las mejoras de la resistencia cada cuatro a seis semanas. El usuario debe sujetar los sensores manuales (si forman parte del equipo) cuando reciba el aviso, o bien colocarse la banda pectoral de control de frecuencia cardíaca con telemetría Polar, ya que los cálculos de la puntuación de la prueba se basan en la lectura de la frecuencia cardíaca. La duración de la rutina será de cinco minutos en total con un minuto de calentamiento al 0% de inclinación seguido de cuatro minutos al 5% de inclinación. Inmediatamente después, la consola tomará la lectura de la frecuencia cardíaca del usuario, calculará una calificación de condición física y mostrará la calificación en el CENTRO DE MENSAJES.

La Prueba de condición física se considera una prueba de VO<sub>2</sub> (volumen de oxígeno) por debajo del esfuerzo máximo. Evalúa la eficacia del corazón para suministrar sangre oxigenada a los músculos ejercitados y con cuánta eficiencia esos músculos reciben oxígeno de la sangre. Generalmente, los médicos y fisiólogos consideran que esta prueba es una buena medida de la capacidad aeróbica.

Para configurar la rutina Fit Test:

- Presione el botón PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA varias veces hasta que aparezca la opción PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA en el centro de mensajes. Presione ENTRAR para seleccionar la opción PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA.
- El centro de mensajes solicitará que se indique el peso del usuario (INTRODUCIR PESO). Use las teclas NUMÉRICAS o las teclas de dirección ARRIBA/ABAJO para introducir el peso. Presione ENTRAR para aceptar el peso.
- A continuación, el centro de mensajes solicitará que se indique la edad del usuario (INTRODUCIR EDAD). Use las teclas NUMÉRICAS o las teclas de dirección ARRIBA/ABAJO para introducir la edad. Presione ENTRAR para aceptar la edad.
- A continuación, el centro de mensajes solicitará que se indique el sexo del usuario (SELECCIONE SEXO). Seleccione el sexo mediante las teclas de dirección ARRIBA/ABAJO. Presione ENTRAR para aceptar la selección del sexo.
- A continuación, el centro de mensajes solicitará que se indique un nivel de rutina (INTRODUZCA VELOCIDAD) (2 - 4,5 mph / 3,2 - 7,2 kph). Consulte el siguiente diagrama de niveles recomendados de prueba de condición física para escoger un nivel de esfuerzo adecuado de acuerdo a su edad, sexo y nivel de actividad. Use las teclas NUMÉRICAS o las teclas de dirección ARRIBA/ABAJO de VELOCIDAD para introducir el nivel que corresponda.

Después de llevar a cabo la PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA de cinco minutos, se mostrará la calificación de la PRUEBA DE CONDICIÓN.

### NIVELES DE ESFUERZO SUGERIDOS DEL PROGRAMA FIT TEST

	Inactivo	Activo	Muy
Nivel de la Prueba de condición física de la caminadora	2-3 mph	3-4 mph	3,5-4,5 mph
	3,2-4,8 kph	4,8-6,4 kph	5,6-7,2 kph

**Nota:** la caminadora se inclinará a 5% después de un minuto de calentamiento.

Los niveles de esfuerzo sugeridos deben usarse como guía para configurar el programa Fit Test. La meta es aumentar la frecuencia cardíaca del usuario hasta un nivel entre 60 y 85% de su valor máximo teórico de frecuencia cardíaca.

Dentro de cada intervalo sugerido, se pueden usar estas pautas adicionales:

Mitad inferior del intervalo	Mitad superior del intervalo
mayor edad	menor edad
menor peso	menor peso*
menor estatura	menor estatura

\* En casos de peso excesivo, use la mitad inferior del intervalo.

La computadora no aceptará:

- frecuencias cardíacas inferiores a 52 ni superiores a 200 latidos por minuto
- pesos corporales inferiores a 75 libras (34 kg) ni mayores a 400 libras (181 kg)
- edades inferiores a 10 ni superiores a 99 años
- entradas de datos que excedan las posibilidades humanas

Si desea corregir un error cometido al introducir cualquier dato de la Prueba de condición física, presione BORRAR, introduzca la información correcta y presione INTRODUCIR.

Es importante que cada vez que realice la Prueba de condición física lo haga en circunstancias similares. La frecuencia cardíaca depende de muchos factores, entre ellos:

- las horas que durmió la noche anterior (se recomienda un mínimo de siete horas)
- la hora del día
- el tiempo transcurrido desde la última comida (se recomiendan dos a cuatro horas después de la última comida)
- el tiempo transcurrido desde la última vez que bebió un líquido que contenía cafeína o alcohol, o que fumó un cigarrillo (se recomienda un mínimo de cuatro horas)
- el tiempo transcurrido desde que realizó ejercicio por última vez (se recomienda un mínimo de seis horas)

Para obtener los resultados más precisos de la Prueba de condición física, debe realizar la prueba por tres días consecutivos y promediar las tres calificaciones.

**Nota:** para recibir la calificación correcta de la Prueba de condición física, el ejercicio se debe realizar dentro de una zona de frecuencia cardíaca para entrenamiento con un 60 a 85% del valor máximo teórico de frecuencia cardíaca (FC<sub>máx</sub>).

Las siguientes tablas muestran una lista de resultados de la prueba de condición física

<b>CLASIFICACIÓN DE CONDICIÓN FÍSICA RELATIVA PARA HOMBRES</b>					
	VO <sub>2</sub> máximo estimado (ml/kg/min) por categoría de edad				
Clasificación	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Elite	55+	52+	51+	47+	43+
Excelente	53-54	50-51	49-50	45-46	41-42
Muy buena	50-52	48-49	46-48	43-44	39-40
Superior a la media	45-49	43-47	42-45	39-42	35-38
Media	40-44	38-42	37-41	34-38	31-34
Inferior a la media	38-39	36-37	34-36	32-33	29-30
Baja	35-37	34-35	32-33	29-31	26-28
Muy baja	<35	<34	<32	<29	<26

<b>CLASIFICACIÓN DE CONDICIÓN FÍSICA RELATIVA PARA MUJERES</b>					
	VO <sub>2</sub> máximo estimado (ml/kg/min) por categoría de edad				
Clasificación	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Elite	47+	44+	42+	37+	35+
Excelente	45-46	42-43	40-41	35-36	33-34
Muy buena	43-44	40-41	38-39	33-34	31-32
Superior a la media	38-42	36-39	34-37	30-32	27-30
Media	33-37	31-35	30-33	26-29	24-26
Inferior a la media	31-32	29-30	28-29	24-25	22-23
Baja	28-30	27-28	25-27	22-23	20-21
Muy baja	<28	<27	<25	<22	<20

Life Fitness desarrolló esta escala de clasificación basándose en las distribuciones de los percentiles del VO<sub>2</sub> máximo referidos en *American College of Sports Medicine's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio), 8.ª edición, 2010. Se ha diseñado para proporcionar una descripción cualitativa de la estimación del VO<sub>2</sub> máximo del usuario y constituye un medio para evaluar el nivel de condición física inicial y realizar un seguimiento del avance realizado.

## PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA

La caminadora Life Fitness ofrece pruebas de condición física basadas en protocolos específicos predefinidos.

- **PFT DEL EJÉRCITO:** 2,0 millas (3,2 kilómetros)  
La Prueba de condición física del ejército de los EE. UU. es una prueba de rendimiento físico que se usa para evaluar la resistencia muscular y la condición cardiorrespiratoria.
- **PRT DE LA FUERZA NAVAL:** 1,5 miles (2,41 km)  
La sección de carreras de la Prueba de preparación física de la Fuerza Naval de los EE. UU. es una prueba de meta de distancia basada en el tiempo necesario para recorrer la distancia exigida y se usa en las academias navales y de la marina de los EE. UU. para medir la capacidad aeróbica.
- **PFT DE LA INFANTERÍA DE MARINA:** 3,0 millas (4,8 kilómetros)  
La Prueba de condición física de la Infantería de Marina de los EE. UU. es una prueba de rendimiento físico que se usa para evaluar la resistencia muscular y la condición cardiorrespiratoria.
- **PRT DE LA FUERZA AÉREA:** 1,5 millas (2,4 kilómetros)  
La Prueba de condición física de la Fuerza Aérea de los EE. UU. es una prueba de rendimiento físico que se usa para evaluar la resistencia muscular y la condición cardiorrespiratoria.
- **PROTOCOLO WFI Submax:** VO<sub>2</sub> por debajo del máximo  
El protocolo WFI Submax es una evaluación gradual por debajo del nivel máximo de esfuerzo que se usa para determinar la capacidad aeróbica de los bomberos. Esta prueba automáticamente aumenta la velocidad y la inclinación hasta que se logra la frecuencia cardíaca objetivo. Esta evaluación reemplaza la evaluación de Gerkin.
- **PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA:** 1,5 millas (2,4 kilómetros)  
Las pruebas de eficiencia física se utilizan para la contratación y la conservación de empleos federales en los organismos estadounidenses de Seguridad Federal, en la Oficina Federal de Investigaciones de los EE. UU. y en otras organizaciones federales.

Las calificaciones de estas pruebas se basan en el tiempo de finalización, la edad y el sexo.

Para configurar una de estas pruebas, presione la tecla PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA varias veces hasta que el CENTRO DE MENSAJES muestre el nombre de la prueba deseada. Luego, presione ENTRAR. Si la prueba seleccionada es la prueba de la **FUERZA NAVAL** o la **INFANTERÍA DE MARINA** el CENTRO DE MENSAJES muestra una pregunta para saber si la prueba se está realizando a menos de cierta altitud. Para la prueba de la **FUERZA NAVAL** la altitud es de 5000 pies (1524 metros) sobre el nivel del mar y para la prueba de la **INFANTERÍA DE MARINA** la altitud es de 4500 pies (1370 metros) sobre el nivel del mar. Presione 1 para responder SÍ y 2 para responder NO; luego, presione Entrar.

Cuando el CENTRO DE MENSAJES se lo solicite, introduzca el peso, la edad, el sexo y la velocidad deseada, mediante las teclas de dirección o el TECLADO NUMÉRICO. Presione ENTRAR después de cada entrada. A continuación, comience la rutina. Para garantizar una calificación precisa de la prueba, no cambie estas entradas una vez que empiece la rutina.

**Para todas las PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA, excepto el PROTOCOLO WFI SUBMAX,** después de alcanzar la meta de distancia, el programa de la rutina entra en una fase de enfriamiento. La duración de esta fase depende del tiempo empleado para llevar a cabo la prueba. Para menos de cinco minutos, el enfriamiento es de un minuto. Entre cinco y quince minutos, el enfriamiento es de tres minutos. Para tiempos más prolongados, el enfriamiento es de cinco minutos. El usuario puede interrumpir el enfriamiento presionando el botón PARAR o la tecla BORRAR. Después de interrumpir o concluir el enfriamiento, el CENTRO DE MENSAJES muestra el tiempo de finalización y la puntuación para las pruebas PEB, del Ejército y la Infantería de marina, o bien una calificación cualitativa, como EXCELENTE, en el caso de la prueba de la Fuerza Naval.

Para el **PROTOCOLO WFI SUBMAX,** cuando se excede la frecuencia cardíaca objetivo por 15 segundos, el programa entra en una fase de enfriamiento. El enfriamiento dura tres minutos a 3 mph (4,8 kph) a una inclinación de 0%. El resumen de la rutina incluye la siguiente información:

- El tiempo de la prueba se muestra en la ventana TIEMPO.
- La puntuación de la prueba de VO<sub>2</sub> máximo se muestra en la ventana VELOCIDAD.
- La frecuencia cardíaca de recuperación se muestra en la ventana FRECUENCIA CARDÍACA.

## INTERVALO DE VELOCIDADES

Este programa permite que el usuario cambie entre velocidades de TROTE y CARRERA, definidas por el usuario. El botón INTERVALO DE VELOCIDADES destellará durante la rutina. El usuario puede cambiar las velocidades en cualquier momento durante la rutina, presionando el botón de intervalo de velocidades. La velocidad actual aparecerá en la ventana de información de la velocidad.

No es posible cambiar las velocidades predeterminadas de TROTE y CARRERA durante la rutina. La velocidad puede ajustarse en cualquier momento durante la rutina, mediante las teclas de dirección de VELOCIDAD. Al alternar las velocidades de TROTE y CARRERA mediante el botón INTERVALO DE VELOCIDAD se reajustarán estas velocidades a los valores predeterminados de TROTE y CARRERA.

## 4.4 CÓMO OPTIMIZAR LAS RUTINAS EN UNA CAMINADORA DE LIFE FITNESS

### SELECCIÓN DE UN NIVEL

Los pasos para configurar una rutina **HILL**, **RANDOM**, **SPORT TRAINING 5K** y **SPORT TRAINING 10K** abarcan la selección de un nivel. La palabra “nivel” se refiere a un intervalo de porcentajes de inclinación. La caminadora dispone de 20 niveles; el Nivel 1 es el grado de inclinación promedio más bajo y el Nivel 20, el más alto.

Nivel	de inclinación
1	0,0 - 1,5
2	0,0 - 2,2
3	0,0 - 2,9
4	0,0 - 3,6
5	0,0 - 4,3
6	0,0 - 5,0
7	0,0 - 5,7
8	0,0 - 6,4
9	0,5 - 7,1
10	1,5 - 7,8
11	2,0 - 8,5
12	3,0 - 9,2
13	3,5 - 9,9
14	5,0 - 10,6
15	5,5 - 11,3
16	6,5 - 12,0
17	7,0 - 12,7
18	8,0 - 13,4
19	8,7 - 14,1
20	9,0 - 15,0

Cada nivel incluye siete porcentajes de inclinación o colinas. Durante la rutina, cada colina aparece en la ventana PERFIL DE RUTINA como filas luminosas en columna. La cantidad de filas de una columna corresponde al porcentaje de inclinación. Por ejemplo, en el Nivel 5, la inclinación mínima es de 0,0% y se representa como una fila iluminada. La inclinación máxima, 4,3%, se representa mediante una columna de siete filas iluminadas.

En las rutinas **HILL** y **RANDOM**, estas colinas variables se producen por períodos iguales, como se indica en la descripción de la rutina **HILL**. Cuando el programa de la rutina introduce una nueva colina, el porcentaje de inclinación se ajusta automáticamente a esa colina. Para cambiar los niveles durante una rutina, utilice las teclas de dirección o el TECLADO NUMÉRICO.

### USO DE LA RETROALIMENTACIÓN INSTAPACE™

La función de retroalimentación InstaPace™ permite que los usuarios controlen su ritmo o la relación de minutos por kilómetro, mientras corren en la caminadora. Esta función debe activarse en la Configuración del administrador. Ver detalles en la Sección 5. Cuando el usuario ajusta la velocidad de la caminadora con las teclas de dirección, el CENTRO DE MENSAJES muestra simultáneamente las MPH y el ritmo. Si el usuario ajusta la velocidad con el teclado NUMÉRICO, el CENTRO DE MENSAJES muestra el ritmo después de que la caminadora alcance la nueva velocidad.

### USO DEL CONTROL DE VELOCIDAD ZEROOUT™

Si durante una rutina un usuario disminuye la velocidad al mínimo y mantiene presionada la flecha DISMINUIR VELOCIDAD, la velocidad se reduce a 0 mph, que corresponde al modo de pausa. La velocidad mínima es 0,5 mph (0,8 kph), a menos que se modifique en la Configuración del administrador. Ver detalles en la Sección 5.

## **ENFRIAMIENTO**

El protocolo de enfriamiento exclusivo de Life Fitness personaliza automáticamente cada enfriamiento según el rendimiento de la rutina de cada usuario. Los factores de rendimiento de las rutinas, como la velocidad, la inclinación, la duración y la frecuencia cardíaca determinan la duración y la intensidad de la fase de enfriamiento.

## **ATENUACIÓN**

La función de atenuación controla el brillo de la consola de información de la caminadora. Para cambiar la configuración de brillo predeterminada, presione el botón ENTRENADOR PERSONAL varias veces hasta que el CENTRO DE MENSAJES muestre "ATENUACIÓN" y presione ENTRAR. Luego, use las teclas de dirección para aumentar o disminuir el brillo hasta el valor de configuración deseado y presione ENTRAR, para guardarlo, o bien BORRAR, para volver a la configuración de brillo predeterminada.

Si se selecciona un nuevo valor de configuración de brillo para una rutina, este se conserva hasta que se modifique manualmente o hasta que finalice la rutina. Al comenzar una rutina, el brillo vuelve a la configuración predeterminada.

## **4.5 CÓMO INICIAR SESIÓN EN EL SISTEMA DE REDES**

Cuando la caminadora está conectada a una red, el CENTRO DE MENSAJES muestra un aviso para abrir sesión con un número de identificación personal. Presione INTRODUCIR PIN y, con el TECLADO NUMÉRICO, introduzca los dígitos correctos del número de identificación y presione ENTRAR. Consulte *Uso de la desactivación del Inicio rápido* en la Sección 5 para obtener información detallada sobre opciones de configuración de red.

# 5 MENÚ DE SERVICIO

## 5.1 CÓMO INGRESAR AL MENÚ DE SERVICIO Y USARLO

Los administradores y el personal autorizado pueden usar el Menú de servicio para tener acceso a diagnósticos, información, mantenimiento y submenús de configuración. Para ingresar a este sistema de menú, mantenga presionada la tecla PAUSA y presione dos veces la tecla BORRAR. Continúe presionando la tecla PAUSA hasta que el CENTRO DE MENSAJES muestre las palabras MENÚ DE SERVICIO. Suelte la tecla PAUSA y presione la tecla INICIO RÁPIDO. El CENTRO DE MENSAJES mostrará CONFIGURACIÓN DEL ADMINISTRADOR. Use las teclas de dirección ARRIBA y ABAJO para desplazarse por los dos submenús de configuración:

- Configuración del administrador Consulte la lista Configuración del administrador (valores opcionales) en la página siguiente.
- Configuración del fabricante

**Nota:** la tecla ENTRAR no puede usarse para seleccionar el submenú de Configuración del fabricante, que contiene ajustes que el cliente no puede modificar.

### DESCRIPCIÓN GENERAL DEL MENÚ DE SERVICIO

#### DIAGNÓSTICO

El submenú Diagnóstico permite que los técnicos realicen diagnósticos de sistemas. Use las teclas de dirección ARRIBA y ABAJO para desplazarse por la lista de utilidades de diagnóstico. Use la tecla ENTRAR para seleccionar la utilidad en curso. Presione la tecla BORRAR para salir de la utilidad de diagnóstico actual. Presione la tecla BORRAR varias veces para salir del Menú de diagnóstico.

**Nota:** únicamente un técnico de servicio capacitado de Life Fitness debe usar (o supervisar estrictamente) estas pruebas.

#### INFORMACIÓN

El submenú de información permite que el personal autorizado vea las estadísticas del sistema y otros detalles. Use las teclas de dirección ARRIBA y ABAJO para desplazarse por la lista de utilidades de diagnóstico o visualizar información: Use la tecla ENTRAR para seleccionar la utilidad en curso. Presione la tecla BORRAR para salir de la utilidad de diagnóstico actual. Presione la tecla BORRAR varias veces para salir del Menú de información.

Estadísticas del sistema	Versión del software
Información del motor principal	Información del motor de elevación
Errores del sistema	Información de mantenimiento
Información de la banda / plataforma	

#### MANTENIMIENTO

Los submenús de mantenimiento permiten que el personal autorizado vea y registre los eventos de mantenimiento.



## 5.2 CONFIGURACIONES DEL ADMINISTRADOR (VALORES OPCIONALES)

Configuración	Valor predeterminado	Descripción
Selección del idioma del usuario	Inglés	Esta opción permite definir un nuevo idioma predeterminado para los mensajes del usuario y de servicio.
Duración máxima de la rutina	60 minutos	Esta función permite definir los límites máximos de duración de las rutinas.
Unidades inglesas / métricas	Inglesas (Internacionales: métricas)	Esta opción establece el tipo de unidad de medida de peso, distancia y velocidad.
Entrada de la rutina predeterminada	Ninguna definida	Esta función permite crear o modificar seis rutinas personalizadas del entrenador personal.
Telemetría	Activado	Al activar la función de telemetría, es posible usar la banda pectoral de control de frecuencia cardíaca con telemetría Polar durante el ejercicio Heart Rate Zone Training compatible con Polar®, para controlar la frecuencia cardíaca.
Velocidad máxima	16,0 mph (Internacional: 23 kph)	Esta opción permite configurar la mayor velocidad a la que puede funcionar la caminadora.
Velocidad mínima	0,5 mph (Internacional: 0,8 kph)	Esta opción permite establecer la menor velocidad a la que puede funcionar la caminadora.
Tiempo de espera de la pausa	1 minuto	Establece el tiempo máximo que una rutina puede permanecer en modo de pausa.
Pantalla de VATIOS	Apagada (Internacional: encendida)	Si esta opción está activada, el CENTRO DE MENSAJES muestra los vatios equivalentes de la frecuencia de pasos.
Pantalla de METS	Apagado	Si esta opción está activada, el CENTRO DE MENSAJES muestra los METS equivalentes de la frecuencia de pasos.
Pantalla de ritmo	Activado	Si esta opción está activada, se muestra la tasa de minutos por milla.
Pantalla de Caloría por hora Mostrar	Activada (Internacional: desactivada)	Si esta opción está activada, el CENTRO DE MENSAJES muestra el número de calorías quemadas por hora durante la rutina.
Distancia escalada	Apagado	Si esta opción está activada, se muestra la distancia total escalada, en función de la inclinación y la velocidad de la caminadora.
Velocidad de aceleración	3	Establece la rapidez con que la caminadora acelera hasta la velocidad seleccionada, que varía de uno (la menor) hasta cinco (la mayor).
Tasa de desaceleración	3	Establece la rapidez con que la caminadora desacelera hasta la velocidad seleccionada, que varía de uno (la menor) hasta cinco (la mayor).
Sensor de zancada	Activado	Esta función detiene automáticamente la rutina si el usuario sale de la banda.
Zona de actividad	Activado	Use esta configuración para desactivar o activar las tres teclas de velocidad en el panel de la zona de actividad. Si no está activada, el usuario verá "Función desactivada por el administrador" al presionar los botones de la zona de actividad.



## CONFIGURACIONES DEL ADMINISTRADOR (VALORES OPCIONALES) (CONTINUACIÓN)

Configuración	Valor predeterminado	Descripción
Borrar rutinas personalizadas	No corresponde	Si se activa esta opción, se borrarán los seis programas de rutinas personalizadas.
Inclinación máxima	15,0	Esta opción cambia el grado máximo de inclinación a un valor inferior al 15 %.
Configuración del mensaje de inicio	NINGÚN MENSAJE	Esta opción permite que los administradores creen y cambien el Mensaje de inicio.
Inicio rápido a través de las teclas numéricas	Permitido	Use esta opción para desactivar o activar rutinas QUICK START con las teclas numéricas. Consulte <i>Uso de la desactivación del Inicio rápido</i> .
Prueba de condición física avanzada	Activada ( <i>Internacional: desactivada</i> )	Esta opción desactiva o activa las pruebas de condición física adicionales. Se trata de las siguientes: Army PFT, Navy PRT, Marines PFT, WFI Submax Protocol y PEB.
Pitidos del sistema	Activado	Esta opción controla si se generará el pitido del altavoz del sistema al presionar las teclas.
Selección de idioma	Apagado	Si esta opción está activada, los usuarios pueden configurar el Idioma del usuario. Las opciones son: inglés, alemán, francés, español, italiano, holandés y ruso.
Modo maratón	Apagado	Esta opción permite que el usuario ejercite indefinidamente.
Indicador de aviso de desgaste de la banda	Apagado	Si está activada, esta opción alertará al encargado si existe una notificación sobre la banda.
Video de iPod	Activado	Esta función permite controlar las pistas de video de iPod para reproducirlas en el TV acoplable de Life Fitness, si tiene uno. Si se activa al configurar la opción Encendido y se selecciona una pista de video de iPod, el video se reproducirá en la TV. De lo contrario, esto no ocurrirá.
AMPLIFICACIÓN DEL TV	2	Esta configuración permite controlar la gama de volumen del audífono de la consola correspondiente a la fuente de TV acoplable de Life Fitness. La gama de valores varía de 0 (bajo) a 7 (alto).
Fuente AUXILIAR	Apagado	Esta configuración permite controlar si se podrá seleccionar un dispositivo de audio opcional compatible con CSAFE acoplado al conector CSAFE como fuente de audio, con la tecla de selección de fuente.

## PROGRAMACIÓN DE RUTINAS PERSONALIZADAS

Después de ingresar en la Configuración del administrador (valores opcionales), use las teclas de dirección de TIEMPO para desplazarse por la lista de opciones de configuración o deje que el CENTRO DE MENSAJES se desplace automáticamente por las opciones. Cuando aparezca “ENTRADA DE RUTINA PERSONALIZADA”, presione Entrar para seleccionar esta opción.

Las rutinas personalizadas se identifican con números del 1 al 6. Introduzca el número que desee en el TECLADO NUMÉRICO o use las teclas de dirección para desplazarse por los números de la pantalla. Presione Entrar para confirmar la selección del número. Si aún no existe una rutina para ese número, el CENTRO DE MENSAJES mostrará una solicitud para comenzar a crear la rutina.

Si existe una rutina que corresponda a este número, el CENTRO DE MENSAJES lo informa y ofrece la opción de modificar la rutina existente. Los pasos para modificar una rutina son los mismos que se necesitan para crear una nueva:

Seleccione el tiempo de duración de una rutina en minutos con las teclas de dirección de TIEMPO o con el teclado NUMÉRICO y presione ENTRAR. La duración no puede superar la DURACIÓN MÁXIMA establecida en la Configuración del administrador.

Luego, seleccione el tipo de intervalo. Use las teclas de dirección para alternar entre las opciones que se muestran y presione la tecla ENTRAR para seleccionar el tipo de intervalo deseado. Las opciones son:

- Velocidad/Inclinación: grado de velocidad o de inclinación de la caminadora seleccionado para cada intervalo.
- Frecuencia cardíaca objetivo: frecuencia cardíaca máxima objetivo, seleccionada para cada intervalo.

El número de intervalos es siempre 30. Por lo tanto, la longitud de cada intervalo es igual a la duración seleccionada dividida por 30. Cada intervalo se identifica por la hora en que tiene lugar durante la rutina.

Si se selecciona Velocidad/Inclinación, el CENTRO DE MENSAJES muestra cada intervalo, que se identifica como la hora en que se produce. Para cada intervalo mostrado, introduzca un valor con las teclas de dirección de VELOCIDAD e introduzca un grado de inclinación con las teclas de dirección de INCLINACIÓN. Presione ENTRAR para confirmar cada selección. Después de que se seleccionen los valores correspondientes a los 30 intervalos, el CENTRO DE MENSAJES mostrará el mensaje “RUTINA PERSONALIZADA FINALIZADA”, seguida de una solicitud de creación de rutina para el siguiente número.

Si se selecciona Frecuencia cardíaca objetivo, el CENTRO DE MENSAJES muestra cada intervalo identificado con un número de 1 a 30. En cada uno de estos intervalos, introduzca una frecuencia cardíaca objetivo con las teclas de dirección. Presione ENTRAR para confirmar cada selección. Después de que se seleccionen los valores correspondientes a los 30 intervalos, el CENTRO DE MENSAJES mostrará el mensaje “RUTINA PERSONALIZADA FINALIZADA”, seguida de una solicitud de creación de rutina para el siguiente número.

## CONSULTE USO DE LA DESACTIVACIÓN DEL INICIO RÁPIDO

Esta configuración tiene dos valores posibles que se seleccionan con las teclas de dirección de inclinación.

Los valores son los siguientes:

- Inicio rápido con teclas numéricas “**permitido**”
- Inicio rápido con teclas numéricas “**no permitido**”

El valor predeterminado es “permitido”. Esto significa que un usuario puede comenzar una rutina de INICIO RÁPIDO sólo con al introducir la velocidad deseada mediante las teclas numéricas. Si la configuración se establece en “no permitido”, el usuario no puede usar las teclas numéricas para comenzar una rutina de INICIO RÁPIDO. Esta configuración está pensada para impedir que los usuarios inicien una rutina de INICIO RÁPIDO accidentalmente en las caminadoras que están integradas a un sistema de red de entrenamiento que requiere que el usuario introduzca una identificación de USUARIO y presione ENTRAR antes de comenzar. Una rutina de INICIO RÁPIDO siempre puede iniciarse presionando la tecla INICIO RÁPIDO.

## USO DE LA CONFIGURACIÓN DEL MENSAJE DE INICIO

Esta configuración permite que se muestre un mensaje de inicio personalizado antes del mensaje predeterminado “Seleccionar rutina o presionar Inicio rápido”. Este mensaje personalizado puede contener hasta 52 caracteres.

## CREACIÓN / MODIFICACIÓN DEL MENSAJE DE INICIO

Después de ingresar en la Configuración del administrador (valores opcionales), desplácese hacia la opción CONFIGURACIÓN DEL MENSAJE DE INICIO y presione ENTRAR. Use las teclas de dirección de VELOCIDAD para seleccionar la letra, el número o el carácter especial disponibles. Use las teclas de dirección de INCLINACIÓN para moverse hacia adelante o hacia atrás por el mensaje, o bien inserte espacios para desplazarse de a un carácter por vez. El carácter actual se verá intermitente hasta que se mueva la posición con las teclas de dirección de INCLINACIÓN.

## **CÓMO GUARDAR EL MENSAJE DE INICIO**

Para guardar el MENSAJE DE INICIO, presione ENTRAR. En el centro de mensajes, aparecerá “MENSAJE GUARDADO” para confirmar que se ha guardado el mensaje. Para salir de la configuración de mensaje sin guardarlo, presione dos veces la tecla borrar. Aparecerá “MENSAJE NO GUARDADO” en el CENTRO DE MENSAJES, para confirmar que no se ha guardado el mensaje.

## **CÓMO BORRAR EL MENSAJE DE INICIO**

Después de ingresar en la Configuración del administrador (valores opcionales), desplácese hacia la opción CONFIGURACIÓN DEL MENSAJE DE INICIO y presione ENTRAR. Presione Entrar para introducir el MENSAJE DE INICIO ACTUAL. Presione la tecla ENFRIAMIENTO para borrar el MENSAJE DE INICIO ACTUAL. Aparecerá “MENSAJE BORRADO” en el CENTRO DE MENSAJES, para indicar que se ha borrado el mensaje.

## **MODOS MARATÓN**

El Modo Maratón no tiene una meta predefinida o definible. Permite que el usuario ejercite indefinidamente. Una rutina en Modo Maratón finaliza sólo si el usuario opta por darle fin o si se activa un sistema de parada.

**Para activar el Modo Maratón**, ingrese en Configuración del administrador (valores opcionales). Desplácese hasta MODO MARATÓN con las teclas de dirección AUMENTAR / DISMINUIR TIEMPO. Una vez que aparece MODO MARATÓN en el Centro de mensajes, presione cualquiera de las TECLAS de dirección de INCLINACIÓN o AUMENTAR/DISMINUIR VELOCIDAD para alternar entre el modo ACTIVO o INACTIVO.

Al configurar una rutina, introduzca un valor de tiempo superior al límite que se muestra en la consola. Una vez que se excede el límite superior, el centro de mensajes mostrará MODO MARATÓN.

Durante una rutina, el Modo Maratón se puede interrumpir inmediatamente presionando la tecla TIEMPO. Al presionar la tecla TIEMPO, es posible configurar una meta de tiempo, siempre y cuando no sea menor al tiempo ya transcurrido de la rutina.

## **SELECCIÓN DEL IDIOMA DEL USUARIO**

Si está activada, esta opción permite que el usuario seleccione el idioma en que interactuará con la unidad durante la rutina.

**Para activar la opción Selección del idioma del usuario**, ingrese en Configuración del administrador (valores opcionales). Desplácese hasta SELECCIÓN DE IDIOMA con las teclas de dirección AUMENTAR / DISMINUIR TIEMPO. Una vez que aparece SELECCIÓN DE IDIOMA en el Centro de mensajes, presione cualquiera de las teclas de dirección de INCLINACIÓN o AUMENTAR/DISMINUIR VELOCIDAD para alternar entre el modo ACTIVO o INACTIVO.

En la consola aparecerá el mensaje “SELECCIONAR IDIOMA CON LAS TECLAS DE DIRECCIÓN”. El usuario puede seleccionar uno de una lista de idiomas disponible (inglés, alemán, francés, español, italiano, holandés y ruso) con cualquiera de las flechas de dirección. Presione entrar cuando aparezca el idioma que desee seleccionar. Ahora ya puede iniciar una rutina con el idioma seleccionado. No es necesario seleccionar un idioma para comenzar una rutina. Sólo presione la tecla INICIO RÁPIDO para comenzar una rutina o cualquiera de las teclas del programa para comenzar a programar una rutina con el idioma predeterminado.

# 6 INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SERVICIO

## 6.1 CONSEJOS DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

La caminadora Life Fitness cuenta con el respaldo de la excelencia y la confiabilidad de la ingeniería de Life Fitness y es uno de los equipos de ejercicios más resistentes y libres de problemas del mercado actual. Las caminadoras Life Fitness de uso comercial son unas de las más reconocidas entre los instructores aeróbicos de gimnasios, universidades e instalaciones militares de todo el mundo.

**Nota:** *la seguridad puede mantenerse sólo si se examina el equipo periódicamente para comprobar si presenta daños o desgaste. No use el producto hasta que se reparen o reemplacen las piezas defectuosas. Preste especial atención a las piezas susceptibles de desgaste, como se indica a continuación.*

Las siguientes sugerencias de mantenimiento preventivo mantendrán el funcionamiento de su caminadora Life Fitness en su máximo rendimiento:

- Limpie periódicamente la consola de información y todas las superficies exteriores con un limpiador aprobado o compatible (ver *Limpiadores aprobados de Life Fitness*) y un paño de algodón suave.
- Revise una vez por semana el funcionamiento del sistema de freno de emergencia.
- Revise una vez por semana el funcionamiento del botón de parada.
- Inspeccione y aspire periódicamente el área que rodea la unidad y debajo de la unidad.
- Aspire periódicamente la zona cercana a la cinta para impedir la acumulación de desechos.
- Inspeccione periódicamente las partes exteriores para comprobar si hay señales de desgaste, especialmente en la banda, la plataforma y el cable.
- Compruebe que la unidad esté correctamente nivelada.
- Compruebe la posición (el centrado) de la banda.

La posición óptima de funcionamiento de la banda para caminar está entre 1,5 pulgadas (38 mm) y 2,0 pulgadas (51 mm) desde cada lado del cuadro. Si la banda para caminar se desplaza de su posición, consulte *Cómo ajustar y tensar la banda para caminar* o comuníquese con el Servicio de atención al cliente de Life Fitness para obtener instrucciones sobre la alineación correcta.

### LIMPIADORES APROBADOS POR LIFE FITNESS

Los expertos de confianza de Life Fitness han elegido dos productos: PureGreen 24 y Gym Wipes. Ambos limpiadores quitarán la suciedad y el sudor del equipo de forma segura y eficaz. PureGreen 24 y la fórmula antibacterial de Gym Wipes son desinfectantes que resultan eficaces contra el SARM y el H1N1.

PureGreen 24 está disponible en aerosol, lo que resulta práctico para que lo utilice el personal del gimnasio. Aplique el aerosol a un paño de microfibra y limpie el equipo. Use PureGreen 24 en el equipo al menos por dos minutos para efectuar una desinfección general y por 10 minutos, para el control de hongos y virus.

Gym Wipes son toallas prehumedecidas grandes y duraderas, que se pueden usar en el equipo antes y después de las rutinas. Úselas en el equipo al menos por 2 minutos para lograr una desinfección general.

Póngase en contacto con el Servicio de asistencia al cliente para comprar estos productos (1-800-351-3737 o por correo electrónico: [customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)).

### LIMPIADORES COMPATIBLES CON LIFE FITNESS

También es posible usar jabón neutro y agua o un limpiador no abrasivo para limpiar las pantallas y todas las superficies exteriores. Use sólo un paño de algodón suave. Aplique el limpiador al paño de algodón antes de limpiar. NO utilice amoníaco ni limpiadores a base de ácido. NO utilice limpiadores abrasivos. NO use toallas de papel. NO aplique limpiadores directamente a las superficies del equipo.

## 6.2 CRONOGRAMA DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

PIEZA	SEMANALMENTE	MENSUALMENTE	TRIMESTRALMENTE	SEMESTRALMENTE	ANUALMENTE
<b>CONJUNTO DE CONSOLA DE INFORMACIÓN</b>					
Equipo			Inspeccionar		
Cubiertas de la consola y la zona de actividad	Limpiar			Inspeccionar	
Copas accesorias	Limpiar				Inspeccionar
Interruptor de parada	Limpiar			Inspeccionar	
Interruptor/imán de emergencia	Limpiar			Inspeccionar	
<b>CONJUNTO DE MANILLAR</b>					
Equipo				Inspeccionar	
Manillar delantero Ergo™	Limpiar			Inspeccionar	
Pasamanos laterales	Limpiar			Inspeccionar	
Sensores Lifepulse	Limpiar / Inspeccionar				
<b>CONJUNTO DEL CUADRO</b>					
Equipo				Inspeccionar	
Cubierta del motor	Limpiar	Aspirar / Limpiar			
Compartimento electrónico del motor				Inspeccionar	
Correa de transmisión				Inspeccionar	
Soporte antiestático de la correa de transmisión		Inspeccionar			
Niveladores de piernas		Inspeccionar / Ajustar			
Rodillo delantero				Inspeccionar	
Rodillo posterior				Inspeccionar	
Área lateral para ponerse de pie	Limpiar		Inspeccionar		
<b>GENERAL</b>					
Nivel de la máquina	*Inspeccionar				
Banda para caminar centrada	Inspeccionar				
Cuadro, protectores de dedos, tapones terminales		Inspeccionar visualmente			
* Usar un nivel de burbuja para inspeccionar.					

### 6.3 SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CAMINADORA

Falla	Causa probable	Medida correctiva
No hay suministro eléctrico.	El interruptor de ENCENDIDO/APAGADO no está en la posición correcta.	Ponga el interruptor en la posición ENCENDIDO.
	El suministro eléctrico es insuficiente.	Enchufe la caminadora en un circuito dedicado de 20 amperios. Con un voltímetro, compruebe si hay suministro en el tomacorriente. Si no hay suministro, reinicie el disyuntor en el panel.
	El cable de alimentación está dañado.	Reemplace el cable de alimentación. Póngase en contacto con el Servicio de atención al cliente de Life Fitness.
	El cable de alimentación está asentado incorrectamente en el enchufe hembra.	Inspeccione la conexión del suministro en el tomacorriente de pared y en la máquina para comprobar si el contacto es correcto.
	El disyuntor está activado.	Compruebe que no esté abierto el disyuntor. Si está abierto, reinícielo. El disyuntor se encuentra en el lado exterior de la caminadora, próximo al interruptor de ENCENDIDO/APAGADO. El disyuntor es un disco circular con un botón blanco. El botón blanco habrá saltado. Presione el centro del botón blanco para reiniciar el disyuntor.

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CAMINADORA (CONTINUACIÓN)

Falla	Causa probable	Medida correctiva
La cinta se sale del centro.	La superficie del suelo está desnivelada.	<p>Compruebe los niveladores y nivele la caminadora.</p> <p>Revise la banda para caminar y vuelva a tensarla según sea necesario. Consulte la sección 6.6.</p>
Se reduce la velocidad máxima.	El usuario empuja la banda. Esto sucede cuando el usuario corre a una velocidad mayor que la de la cinta, lo que provoca que los pies del usuario la empujen.	Indique a los usuarios que no deben empujar la banda en ninguna dirección.
	El usuario está deteniendo la banda. Esto sucede cuando los usuarios de peso elevado caminan a velocidades más lentas que la de la banda. La banda para caminar se detendrá si el usuario se desplaza a menor velocidad.	
	Fallas de la banda/plataforma. Se ha desgastado el laminado de la plataforma o la parte inferior de la cinta se ha puesto lustrosa (está dura, brillante).	Reemplace la cinta y la plataforma.
	El suministro eléctrico es insuficiente.	Enchufe la caminadora en un circuito dedicado de 20 amperios.
Hay un ruido de roce debajo de la máquina.	Es posible que haya objetos extraños atascados debajo de la máquina.	Inspeccione la parte inferior de la banda y la máquina. Elimine cualquier desecho u objeto que pueda interferir con la caminadora.
La pantalla no se ilumina cuando se enciende la máquina.	La conexión de 10 clavijas está floja en la pantalla de información o en el tablero de control de DSP.	Revise todas las conexiones eléctricas para comprobar que estén instaladas correctamente. Comuníquese con el Servicio de atención al cliente de Life Fitness.

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CAMINADORA (CONTINUACIÓN)

Falla	Causa probable	Medida correctiva
La unidad se reinicia al azar o hace pausas.	El suministro eléctrico es insuficiente.	Enchufe la caminadora en un circuito dedicado de 20 amperios.
	Terminal de tierra del cable de alimentación dañado.	Reemplace el cable de alimentación.
	El cable de alimentación está colocado incorrectamente en el tomacorriente.	Inspeccione la conexión del suministro en el tomacorriente y en la máquina para comprobar si el contacto es correcto.
	El imán de parada de emergencia no está conectado.	Vuelva a conectar el imán de parada de emergencia.
	Es posible que una toalla u otro artículo haga contacto con el interruptor de parada mientras el usuario ejercita.	Aleje todas las obstrucciones posibles de la consola de información y del manillar.
	El interruptor de parada se activa con una presión muy leve o regresa lentamente después de presionarlo.	Comuníquese con el Servicio de atención al cliente de Life Fitness.
	El cable del interruptor de parada no hace contacto correctamente.	Comuníquese con el Servicio de atención al cliente de Life Fitness.
	El haz de cables principal está prensado.	Comuníquese con el Servicio de atención al cliente de Life Fitness.
	El circuito de tierra está abierto.	Comuníquese con el Servicio de atención al cliente de Life Fitness.



## 6.4 SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA BANDA PECTORAL OPCIONAL DE CONTROL DE FRECUENCIA CARDÍACA CON TELEMETRÍA POLAR®

Falla	Causa probable	Medida correctiva
<p>La lectura de la frecuencia cardíaca se detecta inicialmente y funciona de forma normal, pero luego se pierde.</p>	<p>El uso de dispositivos electrónicos personales, como teléfonos celulares y reproductores de MP3, produce interferencia de ruidos externos.</p>	<p>Quite la fuente de ruido o cambie de lugar el equipo de ejercicio.</p>
	<p>El equipo está muy cerca de otras fuentes de ruido, como equipos de audio o video, ventiladores, radios bidireccionales y líneas de electricidad de alto voltaje o elevada intensidad de corriente.</p>	
<p>Las lecturas de frecuencia cardíaca son anormalmente elevadas.</p>	<p>Los televisores y las antenas generan interferencia electromagnética.</p>	<p>Aleje la caminadora unos cuantos centímetros de la causa probable, o viceversa, hasta que las lecturas de la frecuencia cardíaca sean precisas.</p>
	<p>Los teléfonos celulares generan interferencia electromagnética.</p>	
	<p>Las computadoras generan interferencia electromagnética.</p>	
	<p>Los automóviles generan interferencia electromagnética.</p>	
	<p>Las líneas de electricidad de alto voltaje generan interferencia electromagnética.</p>	
	<p>Los equipos de ejercicio impulsados por motor generan interferencia electromagnética.</p>	
	<p>Otro transmisor de frecuencia cardíaca, en un radio de hasta 3 pies (1 metro), genera interferencia electromagnética.</p>	

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA BANDA PECTORAL OPCIONAL DE CONTROL DE FRECUENCIA CARDÍACA CON TELEMETRÍA POLAR® (CONTINUACIÓN)

Falla	Causa probable	Medida correctiva
La lectura de la frecuencia cardíaca es irregular o no hay ninguna lectura.	Los electrodos de la banda transmisora no están suficientemente húmedos para leer la frecuencia cardíaca con precisión.	Humedezca los electrodos de la banda transmisora ( <i>ver Sección 3.2</i> ).
	Los electrodos de la banda transmisora no están bien colocados sobre la piel.	Asegúrese de que toda la superficie de los electrodos de la banda transmisora apoyen sobre la piel ( <i>ver la sección 3.2</i> ).
	La banda transmisora necesita limpieza.	Lave la banda transmisora con jabón suave y agua.
	La banda transmisora no está a menos de 3 pies (un metro) del receptor de frecuencia cardíaca.	Asegúrese de que la banda pectoral transmisora esté dentro de 3 pies (un metro) de distancia del receptor de frecuencia cardíaca.
	La batería de la banda pectoral de control de FC con telemetría Polar está agotada.	Comuníquese con el Servicio de atención al cliente de Life Fitness para obtener instrucciones sobre el reemplazo de la banda pectoral de control de FC con telemetría Polar.
	La banda pectoral de control de frecuencia cardíaca con telemetría Polar no se conectó con el receptor.	<p>Compruebe que la banda pectoral de control de FC con telemetría Polar esté instalada y acérquese al receptor. Espere 10 segundos hasta que se muestre la frecuencia cardíaca en la consola.</p> <p><b>Notas:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Controle que la banda se adhiera correctamente al pecho del usuario.</li> <li>2. Compruebe que haya una conductividad correcta entre los electrodos y el pecho del usuario.</li> <li>3. Si es necesario, use el reloj Polar para comprobar el funcionamiento de la banda pectoral.</li> </ol>

## 6.5 SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DEL iPod®

Falla	Causa probable	Medida correctiva
No se puede controlar el iPod con los controles del teclado de la consola.	El iPod no está completamente conectado debido a la interferencia con estuches protectores genéricos.	Quite el estuche protector genérico del iPod y vuelva a conectarlo.
No se puede escuchar el iPod.	iPod pausado.	Use los controles del teclado del iPod que están en la consola para reproducir una selección.
	La fuente seleccionada no está actualmente configurada en el iPod.	Presione la tecla de selección de fuente hasta que aparezca iPod.
	La tecla Silencio está presionada.	Presione la tecla Silencio para reactivar el audio de la fuente del iPod.
No se puede controlar el volumen del iPod con los controles del teclado de la consola.	Los auriculares están conectados al iPod en lugar de estar conectados al conector de auriculares de la consola.	Enchufe los auriculares en el conector de la consola.
	El control de volumen del iPod se está utilizando con los auriculares enchufados en el conector de la consola.	Use los controles de volumen del teclado del iPod de la consola.
La consola muestra un mensaje que me indica que debo actualizar el programa del fabricante del iPod.	El iPod no es compatible debido a que el programa del fabricante está desactualizado.	Visite <b>www.apple.com</b> para obtener instrucciones sobre cómo actualizar el programa del fabricante del dispositivo del iPod.
La consola muestra un mensaje que dice "TIEMPO DE ESPERA DE COMUNICACIÓN DEL iPod".	No se admite el uso de iPod de tercera generación (o anterior).	Utilice un modelo de iPod más nuevo.
	La carga de la batería de iPod está demasiado baja.	Cargue el iPod a un nivel mínimo antes de usarlo.

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DEL iPod® (CONTINUACIÓN)

Falla	Causa probable	Medida correctiva
No se puede ver el video de iPod al reproducirlo en el televisor acoplable de Life Fitness.	No hay ningún televisor acoplado.	Monte un televisor acoplable de Life Fitness.
	La fuente seleccionada está conectada al televisor en lugar de estar conectada al iPod.	Presione Selección de fuente hasta que aparezca iPod.
	El iPod fue conectado mientras se reproducía una selección de videos ( <i>problema conocido de Apple con el programa del fabricante del dispositivo iPod</i> ).	Detenga la reproducción de video. Navegue hacia la selección y reinicie el video con el iPod o con los controles del teclado de la consola.
	La pista de audio que contiene el video comienza a reproducirse como parte de una lista de reproducción de audio ( <i>problema de Apple conocido con el programa del fabricante del dispositivo iPod</i> ).	Reproduzca la pista como una selección de video.
No se pueden explorar los menús de iPod.	Uso de los controles del teclado de la consola para explorar los menús de iPod.	Utilice los controles del iPod para explorar los menús y seleccionar las listas de reproducción. Use los controles del teclado de la consola para las funciones de reproducción/pausa y para cambiar el volumen y las pistas.
No se puede controlar el volumen con el anillo deslizador del iPod.	Use los controles del anillo deslizador del iPod para ajustar el volumen cuando los auriculares están enchufados al conector de la consola.	Use las teclas de dirección de volumen de la consola para controlar el volumen.
No hay controles en la consola para cambiar la lista de reproducción.	Uso de los controles del teclado de la consola para cambiar la lista de reproducción del iPod.	Seleccione la lista de reproducción en el iPod mediante sus controles.

## 6.6 CÓMO AJUSTAR Y TENSAR LA BANDA PARA CAMINAR

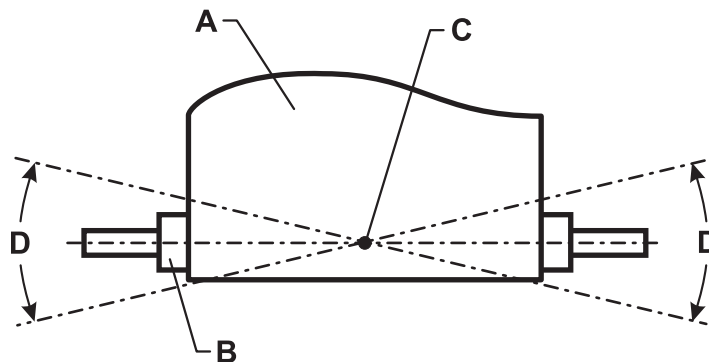
No mueva la caminadora ni ponga las manos debajo de esta mientras esté enchufada en un tomacorriente.

### PERNOS TENSORES DE LA BANDA

Para realizar esta tarea se necesita una llave para tuercas hexagonales de 5/16 pulgadas. La caminadora Life Fitness tiene unos orificios de acceso en los protectores del rodillo posterior que permiten el acceso a los tornillos tensores. Estos tornillos tensores hacen posible el ajuste de la alineación y el centrado de la banda para caminar (A) sin tener que quitar los protectores.

**Nota:** es sumamente importante que la caminadora esté correctamente nivelada antes de realizar cualquier ajuste de alineación. Una unidad inestable puede causar la desalineación de la cinta. Consulte "Cómo estabilizar la caminadora Life Fitness" en la sección 1.2 antes de intentar cualquier ajuste del rodillo posterior.

Antes de proceder, es útil visualizar el punto de pivote (C) del RODILLO POSTERIOR (B). Cada ajuste que se realice en un lado del RODILLO debe compensarse con un ajuste igual y opuesto (D) del otro lado para mantener una tensión ideal de la banda en el punto de pivote.



### ALINEACIÓN (CENTRADO) DE UNA BANDA PARA CAMINAR

Es necesario que dos personas realicen este procedimiento.

1. Localice los dos orificios de acceso a los tornillos tensores de cada uno de los protectores del rodillo posterior.
2. Una persona se pone de pie en los carriles laterales de la caminadora y se sienta a horcajadas en la banda. Esta persona presiona la rutina MANUAL y fija la velocidad de la banda en 2,5 mph (4,0 kph).
3. Si la banda para caminar se ha desplazado hacia la derecha, la segunda persona gira el tornillo tensor de la derecha un cuarto de vuelta en sentido horario y después gira el tornillo tensor de la izquierda un cuarto de vuelta en sentido antihorario para alinear la banda al centro del rodillo.

Si la banda para caminar se ha desplazado hacia la izquierda, gire el tornillo tensor de la izquierda un cuarto de vuelta en sentido horario y a continuación el tornillo tensor de la derecha un cuarto de vuelta en sentido antihorario para alinear la cinta con el centro del rodillo.

4. Repita los ajustes hasta que la banda para caminar parezca centrada. Deje que la máquina siga funcionando durante varios minutos a 4,0 mph (6,4 kph) para observar si la trayectoria continúa estabilizada.

**Nota:** no gire los tornillos de ajuste más de una vuelta completa en ninguna dirección. Si después de una vuelta completa la trayectoria de la banda no es la correcta, comuníquese con el Servicio de atención al cliente. No ajuste demasiado los tornillos tensores mientras realiza los ajustes de la banda. Ajustar excesivamente los tornillos puede estirar demasiado y dañar la banda o el rodillo.

## TENSIÓN DE UNA BANDA EXISTENTE

1. Entre en la rutina MANUAL y haga funcionar la caminadora durante cinco minutos a 5,0 mph (8,0 kph).  
**Nota:** NO CORRA NI CAMINE SOBRE LA BANDA.
2. Reduzca la velocidad a 2,0 mph (3,2 kph). Camine sobre la caminadora. Aférrese firmemente a los pasamanos y ejerza fuerza con los pies sobre la banda para caminar, cerca de la cubierta del motor, en sentido contrario al movimiento de la cinta. Si la cinta patina, continúe con el paso 3; si no patina, la tensión es la correcta.
3. Con la tecla PARAR, detenga la caminadora. Gire los tornillos tensores de la cinta un cuarto de vuelta en sentido horario en cada lado.
4. Repita los PASOS 2 y 3 hasta que la cinta deje de patinar. No sobrepase una vuelta completa (cuatro cuartos de vuelta) por lado al ajustar los tornillos tensores de la cinta.
5. Entre en la rutina MANUAL, haga funcionar la banda para caminar a 2,0 mph (3,2 kph) y compruebe que la trayectoria de la banda sea la correcta. Si la cinta se desplaza hacia la izquierda o la derecha, consulte *Alineación (centrado) de una banda para caminar* en la página anterior.

No ajuste demasiado los tornillos tensores mientras realiza los ajustes de la banda. Ajustar excesivamente los tornillos puede estirar demasiado y dañar la banda o los cojinetes del rodillo. No sobrepase una vuelta completa de ninguno de los tornillos, en ninguna dirección.

## 6.7 NOTIFICACIÓN PREVENTIVA DE DESGASTE DE LA BANDA

La caminadora notifica preventivamente al encargado de la instalación del desgaste de la banda, a través de diagnósticos. Se enciende una luz indicadora en la consola de la caminadora (si está activada por el administrador) cuando es necesario inspeccionar la banda. Esta luz indicadora está ubicada en la esquina superior izquierda de la ventana de perfil de rutina.

- Recordatorio automático de inspección de la banda a los 30.000 millas (48.000 km).
- Notificación basada en errores, del tipo “No se puede alcanzar la velocidad objetivo” para velocidades/pesos específicos de usuario (el mensaje real de error es “IMPOSIBLE OBTENER VELOCIDAD OBJETIVO”).

### PARA COMPROBAR SI HAY NOTIFICACIONES:

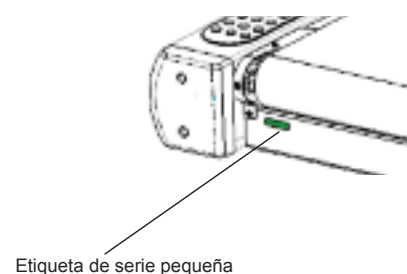
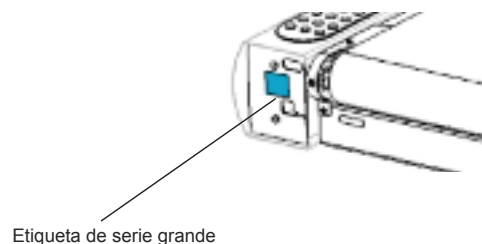
Para entrar en Información de la banda/plataforma, presione y mantenga presionada la tecla PAUSA y después presione dos veces la tecla BORRAR. Continúe presionando la tecla PAUSA hasta que el CENTRO DE MENSAJES muestre las palabras “MENÚ DE SERVICIO”. Use las teclas de dirección AUMENTAR y DISMINUIR TIEMPO para explorar hasta el menú INFORMACIÓN.

**Nota:** una vez mostradas, las notificaciones se borran automáticamente.

## 6.8 CÓMO OBTENER SERVICIO DE MANTENIMIENTO / UBICACIÓN DEL NÚMERO DE SERIE

1. Compruebe el problema y examine las instrucciones de funcionamiento. Es posible que el problema se origine en la falta de conocimiento del producto, sus funciones y rutinas.
2. Ubique y anote el número de serie de la unidad, que se encuentra en la parte posterior de la unidad, cerca del protector de dedos y debajo de la tapa posterior izquierda.
3. Comuníquese con el Servicio de atención al cliente de Life Fitness.

Retire la cubierta de plástico para encontrar la ubicación de la etiqueta de serie grande.



# 7 ESPECIFICACIONES

## 7.1 ESPECIFICACIONES DE LA CAMINADORA LIFE FITNESS 97Ti

Uso previsto:	Intenso / Comercial
Peso máximo del usuario:	400 libras / 181 kilogramos
Intervalo de velocidades:	0,3 - 16,0 mph (0,5 - 26 kph) en incrementos de 0,1
Intervalo de elevación:	-3 % - 15 % (en incrementos de 0,1 %)
Tren motor:	Motor de CA con controlador de motor MagnaDrive™
Tipo de motor:	De corriente alterna y velocidad variable
Potencia del motor:	4,0 HP de servicio continuo
Requisitos de suministro eléctrico:	120 voltios, 20 amperios (EE. UU.). Consulte <i>Requisitos de suministro eléctrico</i> para obtener información sobre los requisitos fuera de Estados Unidos.
Rodillos:	5 pulgadas / 13 centímetros de diámetro, con dentado de precisión, delantero y trasero
Banda para caminar:	60" de largo x 20" de ancho (152 cm de largo x 51 cm de ancho), de varias capas
Sistema de lubricación:	Banda de caminar con lubricante inyectado
Tipo de plataforma:	Tablero reversible de fibra de mediana densidad de 3/4" (19 mm)
Sistema de amortiguación:	Sistema patentado de amortiguación FlexDeck® con Lifesprings™
Pasamanos delantero Ergo™:	Empuñaduras con sobreinyectado elastomérico, de forma ergonómica
Pasamanos laterales:	Empuñaduras con sobreinyectado elastomérico, en voladizo y acampanadas, de 26" (66 cm) de largo
Sistemas de parada:	Sistema de parada de emergencia con cuerda magnética roja y amarilla, sensor de zancada e interruptor pulsador de parada de sesión, en relieve y ubicado en una posición prominente.
Rutinas:	Quick Start, Manual, Cardio, Fat Burn, Heart Rate Hill™, Heart Rate Interval™, Extreme Heart Rate™ Random, Hill, Sport Training™ (5K and 10K), Speed Interval Training, Calories Goal, Distance Goal, Time in Zone Goal, Time-based Goal, Custom Workouts (6), Life Fitness Fit Test, Army PFT, Navy PRT, Air Force PRT, Marine PFT, WFI Submax Protocol, Physical Efficiency Battery (PEB), Cool Down Mode, Marathon Mode 20 (rutinas Hill, Random, 5K and 10K)
Niveles:	
Sistemas de control de la frecuencia cardíaca:	Sistema patentado de control de la frecuencia cardíaca por contacto digital Lifepulse™ y compatible con telemetría Polar®
Pantallas de la consola:	Tiempo transcurrido, distancia total, calorías totales quemadas, ritmo, calorías quemadas por hora, frecuencia cardíaca, frecuencia cardíaca objetivo, vatios, MET, perfil de rutina, mensajes de inicio personalizados, velocidad, inclinación, tiempo en zona
Puertos (2):	Tipo RJ45, intercambiable, preparado para red y puerto para dispositivo de entretenimiento durante el entrenamiento (suministro eléctrico conforme a la especificación FitLinxx CSAFE, con fecha 4 de agosto de 2004: de 4,75 VCC a 10 VCC; corriente máxima de 85 mA).
Corriente y carga de iPod:	5 VCC a 500 mA
Compatibilidad con iPod:	Reproducción / Pausa Control de volumen / Silencio Pista anterior / Pista siguiente (punteo del botón) Explorar hacia adelante / Explorar hacia atrás (presión del botón)
Conector de auriculares:	estéreo, 3,5 mm, potencia de entrada máxima: 150 mW

DIMENSIONES FÍSICAS		
	Solo la base	Solo la consola
Longitud:	83 pulgadas / 211 cm	33,5 pulgadas / 85 cm
Ancho:	37 pulgadas / 94 cm	5 pulgadas / 13 cm
Altura:	65,5 pulgadas / 166 cm	15,75 pulgadas / 40 cm
Bajo voltaje:	431 libras / 195 kg	9 libras / 4 kg
Alto voltaje:	440 libras / 200 kg	
Altura de escalón:	13 pulgadas / 33 cm	
DIMENSIONES PARA EL ENVÍO		
Longitud:	87 pulgadas / 221 cm	36,5 pulgadas / 93 cm
Ancho:	43 pulgadas / 109 cm	6,5 pulgadas / 85 cm
Altura:	26 pulgadas / 66 cm	19 pulgadas / 48 cm
Bajo voltaje:	493 libras / 223 kg	14 libras / 6 kg
Alto voltaje:	502 libras / 228 kg	



## 7.2 INFORMACIÓN SOBRE GARANTÍA

### COBERTURA DE LA GARANTÍA: CAMINADORA 97Ti

**NOTA:** una vez que se instala un producto comercial en una residencia privada (casa), automáticamente queda cubierto por la garantía del consumidor de esa categoría de producto. La cobertura de la garantía comienza en la fecha original de venta.

#### COBERTURA DE LA GARANTÍA:

Se garantiza que este equipo comercial de entrenamiento de **Life Fitness** (el "Producto") no tiene ningún defecto de material ni de mano de obra.

#### BENEFICIARIO DE LA GARANTÍA:

La garantía cubre al comprador original o a cualquier persona que reciba el Producto como regalo del comprador original.

#### DURACIÓN DE LA GARANTÍA:

Toda la cobertura se estipula por Producto específico, conforme a las pautas que figuran en la tabla que acompaña a esta tarjeta de garantía.

#### PAGO DEL TRANSPORTE Y EL SEGURO DE SERVICIO:

Si se debe efectuar la devolución del Producto o de cualquier pieza cubierta a las instalaciones de servicio para reparación, **Life Fitness** pagará todos los costos de transporte y seguro durante el primer año. **Usted** es responsable de los costos de transporte y del seguro durante el segundo y el tercer años (si corresponde).

#### MEDIDAS DE LA EMPRESA PARA CORREGIR LOS DEFECTOS CUBIERTOS POR LA GARANTÍA:

Le enviaremos piezas o componentes reparados o nuevos, o bien, a nuestro criterio, se sustituirá el Producto. Estos repuestos tienen garantía durante el resto del período original de la garantía.

#### CONCEPTOS NO CUBIERTOS POR LA GARANTÍA:

No quedan cubiertos daños ni fallas causados por un servicio no autorizado, mal uso, accidente, negligencia, instalación o ensamblaje incorrectos, escombros procedentes de cualquier actividad de construcción en el entorno del Producto, óxido o corrosión como resultado de la ubicación del Producto, alteraciones o modificaciones sin nuestra autorización por escrito o por no utilizar, manipular y mantener el Producto como se indica en el manual de funcionamiento ("Manual").

Con el producto, se suministran dos puertos: tipo RJ45, intercambiable, preparado para red y de entretenimiento durante el entrenamiento. Estos puertos cumplen con la especificación FitLinxx CSAFE, con fecha 4 de agosto de 2004, que estipula: de 4,75 VCC a 10 VCC; corriente máxima de 85 mA. Cualquier daño del producto ocasionado por una carga que supere la especificación FitLinxx CSAFE no estará cubierto por la garantía.

**Todos los términos de esta garantía son nulos si este Producto se traslada fuera de los límites continentales de Estados Unidos de América (excepto Alaska, Hawái y Canadá) y estarán sometidos entonces a las condiciones contempladas por el agente local autorizado de Life Fitness del país en cuestión.**

#### OBLIGACIONES DEL COMPRADOR:

**Conservar** el comprobante de compra (nuestra recepción de la tarjeta de registro adjunta confirma el registro de la información de compra, pero no es obligatoria).

**Usar, manejar y mantener** el Producto como se especifica en el Manual.

**Avisar** al Servicio de atención al cliente en caso de que haya algún defecto, dentro de los 10 días posteriores a la detección del defecto; si así se le indica.

**Devolver** las piezas defectuosas para su sustitución o, si es necesario, devolver todo el Producto para repararlo.

#### MANUAL DE FUNCIONAMIENTO:

Es **ESENCIAL QUE LEA EL MANUAL** antes de poner en funcionamiento el Producto. No olvide cumplir con los requisitos de mantenimiento periódico especificados en el Manual, con el fin de garantizar el funcionamiento correcto y su permanente satisfacción con el producto.

#### REPUESTOS Y SERVICIO:

Para obtener repuestos y servicio simplemente llame al Servicio de Soporte al Cliente al teléfono **(800) 351-3737** o **(847) 451-0036**, de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 6:00 p. m., Hora Central Estándar, y proporcione su nombre, dirección y el número de serie de su Producto (consulte la página 1 para obtener información de contacto de los Servicios de atención al cliente). Se le informará de cómo obtener un repuesto o, si es necesario, acordarán el servicio donde se encuentre su Producto o le indicarán cómo y dónde enviar el Producto para repararlo.

Antes de enviar el producto:

1. **Obtenga** un Número de Autorización de devolución (N.º de RA) del Servicio de atención al cliente.
2. Embale la consola de forma **segura** (use la caja de envío original, si es posible).
3. **Escriba** el número de RA en el exterior de la caja.
4. **Asegure** la consola.
5. **Incluya** una carta en que se explique el defecto o el problema y una copia de su comprobante de compra, si cree que la garantía cubre el servicio.

#### GARANTÍA EXCLUSIVA:

ESTA GARANTÍA LIMITADA SE OTORGA EN LUGAR DE CUALQUIER OTRA GARANTÍA DE CUALQUIER TIPO, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUIDAS, ENTRE OTRAS, LAS GARANTÍAS IMPLÍCITAS DE COMERCIALIZACIÓN E IDONEIDAD PARA UN FIN DETERMINADO, ASÍ COMO OTRAS OBLIGACIONES O RESPONSABILIDADES POR NUESTRA PARTE. Ni asumimos, ni autorizamos a ninguna persona a que asuma en nuestro nombre, cualquier otra obligación o responsabilidad en relación con la venta de este Producto. Bajo ninguna circunstancia seremos responsables, en virtud de esta garantía, o de alguna otra manera, de cualquier daño a personas o propiedades, incluida la pérdida de ganancias o ahorros, por cualquier daño especial, indirecto, secundario, incidental o consiguiente de cualquier naturaleza, procedente del uso o de la incapacidad para utilizar este Producto. Algunos estados no permiten la exclusión o limitación de garantías implícitas o de responsabilidad de daños incidentales o consiguientes; por lo que es posible que las limitaciones o exclusiones anteriores no se apliquen a su caso.

#### CAMBIOS NO AUTORIZADOS EN LA GARANTÍA:

Nadie está autorizado a cambiar, modificar o ampliar los términos de esta garantía limitada.

#### EFFECTOS DE LA LEGISLACIÓN ESTATAL:

Esta garantía proporciona al usuario derechos legales específicos y puede disfrutar de otros derechos que varíen de un estado a otro.

#### NUESTRO COMPROMISO PARA CON USTED:

Nuestros Productos están diseñados y fabricados conforme a las más estrictas normas.

*Deseamos que usted esté completamente satisfecho con nuestros Productos y haremos todo lo posible, de acuerdo con los términos de esta garantía, por demostrarle que ha comprado lo mejor.*

MODELO	7 años	2 años	1 año	6 meses
<b>Caminadora 97Ti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Amortiguadores Life-spring™</li> <li>✓ Motor de impulsión</li> <li>✓ Cuadro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Componentes electrónicos (por ejemplo, PCB, como el controlador de motor y la placa de consola)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Piezas mecánicas (como la banda y la plataforma)</li> <li>✓ Piezas electromecánicas (como los interruptores, el motor de elevación, los electrodos)</li> <li>✓ Mano de obra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Cubierta de la consola</li> <li>✓ Cable de alimentación</li> <li>✓ Piezas de plástico</li> </ul>